Los pioneros en alimentación, salud y vida natural

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 535 • 5,95 €

Eres inmortal

LOS OJOS y la vista

CUADERNO DISIDENTE

Feng Shui hoy

Antiaging millonario

El invernadero más grande del mundo

YOGA Y SALUD nueva serie

La aventura de la conciencia

GALLINAS EN EL BOSQUE · WABI SABI · PLANTA: TARA
LOS BESOS · AZUFRE · TERERÉ · CUIDAR LOS HUESOS

00535
8 414090 251228

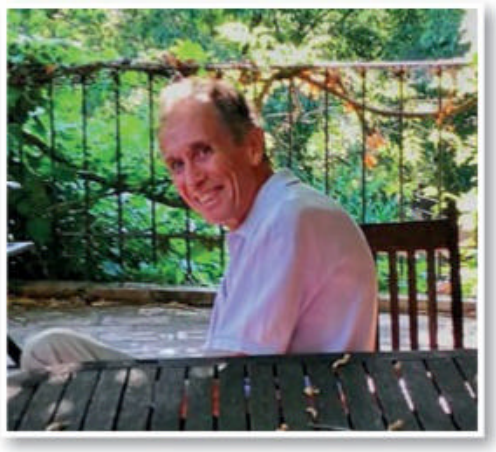
lanzarotecaliente.com

Tu salud y bienestar al día con la Medicina natural

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA • ECOLOGÍA
NATURISMO • PSICOLOGÍA HUMANISTA

Un nuevo estilo de vida con los pioneros en alimentación, salud y vida natural

Connecor
REVISTAS, S.L.



Jaume Rosselló-Manetas
Director de Integral

Briznas, destellos, reflejos

«Los reflejos de la luna en el agua son infinitos;
pero sólo hay una luna».

(Poema Zen)

Como comentaban unos buenos amigos, siempre ha habido una forma diferente de ver las cosas; no es algo nuevo, ha existido en todas las épocas. Una manera de pensar, una reflexión, que es patrimonio de personas sabias «al otro lado del espejo». Procuramos pues también comunicar esta visión, que no conoce fronteras o marcos de saber. En ella, la tradición occidental vuelve su mirada a Oriente y viceversa. El hemisferio izquierdo del cerebro dirige su mirada al hemisferio derecho y éste se expresa poéticamente en el lenguaje del primero. Las neurociencias, ahora tan vigentes, lo explican con detalle.

Queremos reflejar más aspectos de ese espejo del Universo, el ser humano, para que pueda aflorar una reflexión tan inteligente, original y rigurosa como sea posible. Una reflexión «a ambos lados del espejo».

Por eso, junto a las propuestas de salud y alimentación sin animales, junto a la denuncia sobre el estado actual en la aventura humana, recuperamos más textos inspiradores en la revista, porque siempre vale la pena el trabajo personal que ayuda a una mejora global, para todos. «*La aventura de la conciencia*», de Jorge Viñes, puede ser un buen ejemplo de ello.

A partir de este mes también recuperamos los artículos de yoga, con la nueva serie «*Yoga y salud*», que ayuda a conocer la aplicación de determinadas asanas de yoga para las enfermedades y trastornos más comunes.

Y como siempre, procuramos que los contenidos respondan a la salud, en pequeño y en grande.

Esperamos que las propuestas de este mes os sean útiles. ¡Salud!

integral

DIRECTOR:
Jaume Rosselló-Manetas
jaume@primotempo.net

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
María Arenal

COLABORADORES:
Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista)
Dra. Carme García (médica y psicoanalista), Blanca Herp, Francesc Miralles (escritor), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Instituto Macrobiótica), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta corporal), Laura Torres, Dr. Frederic Vinyes (médico naturista)

DIRECCIÓN COMERCIAL
Joan R. Cabarrocas
+34 675 687 149

SUSCRIPCIONES, NÚMEROS ATRASADOS Y ATENCIÓN AL CLIENTE
91 712 00 32 / 661 605 564
suscripciones@connecorrevistas.com

VUESTRA OPINIÓN:
direccion@primotempo.net

FOTOGRAFÍA
Thinkstock, Shutterstock, SXC, archivo PT.

UNA PUBLICACIÓN DE
Connecor REVISTAS, S.L.

DISTRIBUCIÓN
Boyaca, S.A.
M-206, km 4,5 28890 Madrid
Tel: 902 548 999

IMPORTADOR EN MÉXICO:
C.I.R.S.A., S.A. DE C.V.
Distribuidor: Ibermex, S.A. DE C.V.

IMPRESIÓN
MONTERREINA
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

IMPRESO EN ESPAÑA
Sobreprecio para Canarias: 0,15 €
Depósito Legal: B-31664-78.
10/24
ISSN 2013-892x

PEFC
PEFC/14-38-00015

Reservados todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del copyright.

CONTROLADA POR
ojd

Sumario

Nº 535

Correo del Sol

Ambición humana desenfrenada 06
Olas de calor marino 07
Un niño, el primero en superar un cáncer cerebral mortal. 07
Arrecifes artificiales para fomentar flora y fauna 08
Esclerosis Lateral Amiotrófica 10
Cesta ecológica. 20

El arte de vivir

Alimentos saludables. 78
Alimentos ricos en azufre 80
Los besos 82
Consultorio de Integral. 84
Gallinas en el bosque 88
Pioneros 90
Wabi Sabi 92
Cineterapia 94
Actualidad Editorial 96

Reportajes

Blueprint, antiedad millonario 12
Calor, abejas y pesticidas 14
La maldición del cobalto 16
Cortisol y el estrés 18
El invernadero más grande del mundo 22
La aventura de la conciencia 28
Plantas medicinales - Tara 34
Pizzas y recetas veganas y vegetarianas 38
Los ojos y la vista 44
Eres inmortal 48
Cuidar los huesos 52
Feng Shui - Gloria Vilalta. 57
Yoga y salud 60
Cuaderno disidente (23) 66
El libro de la toalla - Allan Percy 70
Mitos - Hipnos 74

Correo del Sol

LA ACTUALIDAD DE UN PLANETA VIVO

NOTICIAS

Ambición humana desenfrenada

La presa de las Tres Gargantas provoca un efecto inesperado: alargar los días de la Tierra

Presa de Las Tres Gargantas (Xiluodu, Baihetan) y central hidroeléctrica en el río Yangtze, China.

La descomunal presa más grande del mundo

La presa china hidroeléctrica de Las Tres Gargantas, uno de los proyectos de construcción más titánicos del planeta, cuyo embalse conectado es capaz de contener un volumen de agua tan grande que ha cambiado la rotación de la Tierra, extendiendo la duración del día en 0,06 microsegundos.

Construida a lo largo del río Yangtze, fue planeada en 1919 por el primer presidente de la República de China, Sun Yat-sen, como medida para controlar las inundaciones del río y generar energía. Su construcción comenzó en 1994 y se pondría en funcionamiento en 2009. Es la presa más grande del mundo, con más de 2 kilómetros de largo y 182 metros de alto. Puede contener 42.000 millones de toneladas de agua. Se necesitaron 510.000 toneladas de acero para construirla.

¿Para qué sirve? Ayuda a controlar las inundaciones, produce energía hidroeléctrica y mejora la navegación. Mediante 34 enormes generadores, sustenta a gran parte de la nación china. Y mantiene a raya al río Yangtze, el tercero más largo del mundo, durante la temporada de inundaciones protegiendo ciudades como Wuhan, Nanjing y Shanghai.

Una masa de 39 billones de kilos ha ralentizado la rotación de la Tierra. La masa de agua que contiene pesa más de 39 billones de kilos, y es suficiente para cambiar ligeramente la rotación de la Tierra. ¿Cómo? La clave está en la inercia. La inercia de la Tierra depende de su masa (agua) y de la distribución de esa masa con respecto al eje de rotación.

El eje de laTierra es un polo imaginario que atraviesa el centro de la Tierra de «arriba» a «abajo». La Tierra gira alrededor de este polo y realiza una rotación completa cada día. Pero a medida que la masa se redistribuye en el planeta, este cambio altera ligeramente la rotación. Para entender el fenómeno sólo hace falta visualizar el movimiento de giro de un patinador sobre hielo: si su masa está distribuida uniformemente (por ejemplo recogiendo sus brazos hacia el cuerpo), girará mejor y más rápido al cabo de unas cuantas vueltas. Si la masa cambia, la rotación y el giro también cambian.

El impacto. De todas formas el impacto, según los científicos de la NASA, es mínimo (0,06 microsegundos) y hace que la Tierra sea sólo un poco más redonda en el centro y más plana en la parte superior.

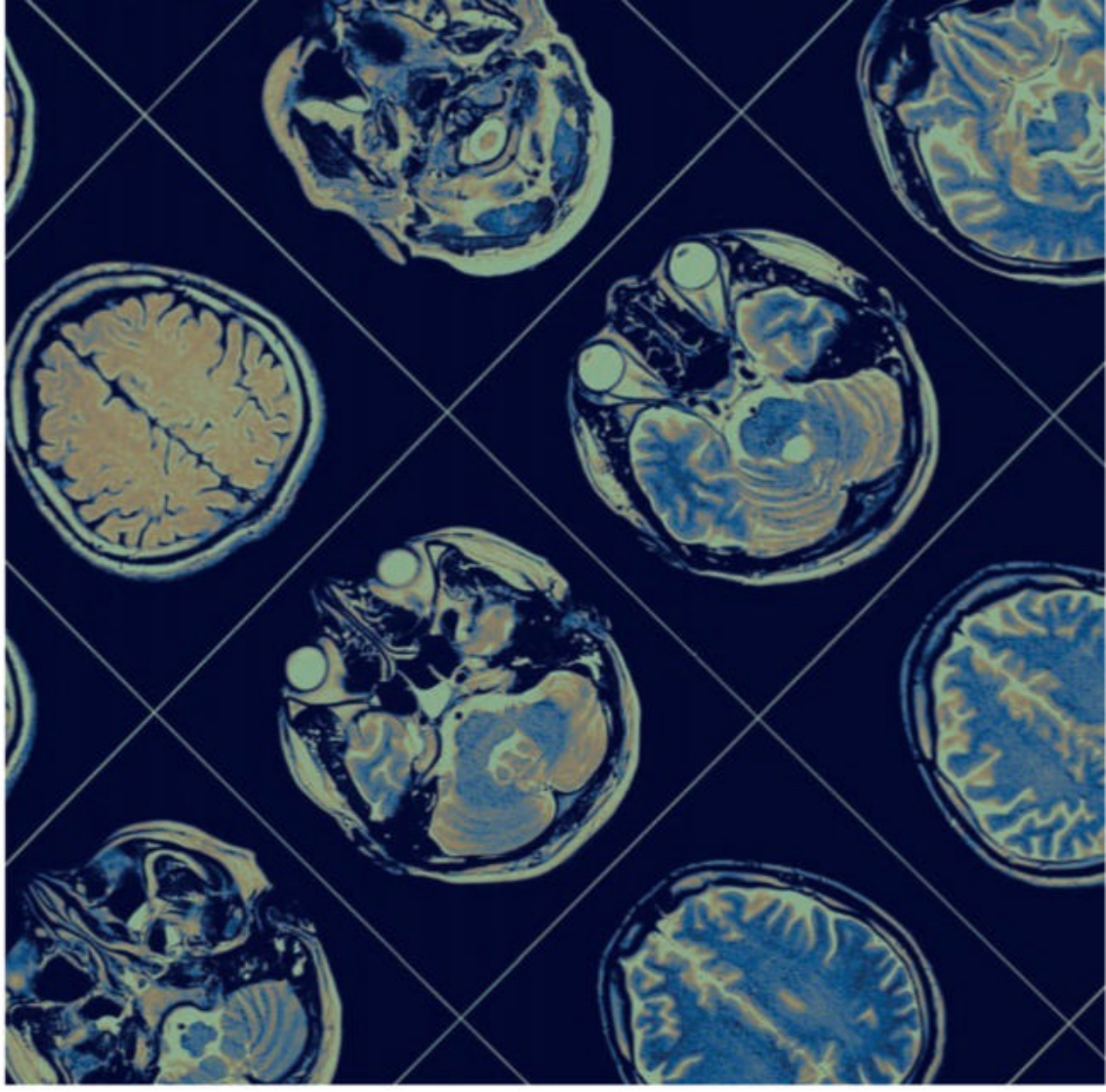
Cada año se producen cientos de fenómenos que alteran ese movimiento, como el tsunami que azotó el sureste asiático en 2004 o el terremoto de Chile de 2010. El terremoto de Indonesia de 2004 había disminuido la duración del día en 2,68 microsegundos. A nosotros no nos afecta en nada.

Con informaciones de Albert Sanchís.

Olas de calor marino

Las olas de calor marino, junto con la presión humana en el litoral, causantes de la desaparición de los bosques submarinos en Gran Canaria

Una investigación liderada por el doctor José Antonio Valdazo Hernández, del grupo BIOCON del instituto ECOAQUA de la ULPGC, vincula la actividad humana y el aumento de las temperaturas oceánicas con la pérdida de los bosques de macroalgas en la isla.
En el marco del proyecto *Restoreseas*, los resultados de su investigación han revelado que la isla de Gran Canaria sufre una trayectoria decreciente en las últimas décadas, en torno a un 99%, en la extensión de una especie de macroalga denominada '*Gongolaria abies-marina*', que está catalogada como especie vulnerable y ha sido incluida en el catálogo canario y nacional de especies protegidas. Esta macroalga se desarrolla principalmente en la región macaronésica, especialmente en Canarias, donde alcanza mayor abundancia. Esta alarmante disminución se relaciona principalmente con una combinación de factores estresantes ambientales impulsados por el ser humano a escala global y local. «Las olas de calor marino han ido aumentando a la vez que se ha ido registrando la desaparición de grandes extensiones submareales o sumergidas de los bosques de esta especie», destaca Valdazo.



Un niño, el primero en todo el mundo en superar un cáncer cerebral mortal

Un niño belga de 13 años se convierte en la primera persona del mundo en curarse de un glioma del tronco encefálico. Se tratade un cáncer cerebral mortal.

Los avances en la medicina a lo largo de décadas han hecho que la tasa de supervivencia a cinco años de los niños diagnosticados con cáncer aumente al 85%. No obstante, hay valores atípicos en ese promedio, y pocos son más siniestros que el glioma del tronco encefálico, un cáncer cerebral brutal. Cuando el médico francés Jacques Grill vio por primera vez estos tumores en un niño belga, tuvo que dar la noticia a la familia: Lucas, de 6 años, iba a morir.

Superar cáncer cerebral. Pero no fue así, y tras los resultados de un tratamiento experimental asignado al azar al joven, sucedió lo increíble. «Durante una serie de resonancias magnéticas, observé cómo el tumor desaparecía por completo», dijo el doctor Grill. «No conozco ningún otro caso como él en el mundo».

La supervivencia a dos años es del 10%, y no hay ningún medicamento disponible para su tratamiento, más allá de la radioterapia. El glioma del tronco encefálico (DIPG), es un cáncer cerebral raro y letal. Se diagnostica en 300 niños anualmente en los EE.UU. y 100 en Francia, donde trabaja el Dr. Grill.

Después del diagnóstico de Lucas, la familia viajó a Francia para participar en un ensayo controlado aleatorio llamado ensayo Biomede, en busca de medicamentos para combatir el DIPG. A Lucas se le asignó al azar el medicamento Everolimus, que tomó durante más de cinco años con notable éxito.

Otros siete niños en el ensayo Biomede han sobrevivido, pero a ninguno más le han desaparecido del todo sus tumores. El estudio del caso de Lucas puede mejorar los resultados a largo plazo para los niños con este cáncer.

Un científico argentino logra identificar qué impulsa la pérdida de biodiversidad

El investigador argentino Pedro Jaureguiberry lideró un estudio para concer co detalle cuáles son los impulsores humanos que provocan la reducción de poblaciones y especies. Fue destacado con el premio *Frontiers Planet* en Suiza

Jaureguiberry identificó que el cambio climático no es el único impulsor de la pérdida de la biodiversidad de comunidades, poblaciones y especies en el planeta Tierra.

Otros promotores causan un impacto similar o mayor, según la investigación que hizo con colegas de Bélgica, Japón, Reino Unido, EE.UU., Luxemburgo, Alemania, Hungría e Italia. Los resultados de ese trabajo permitieron sugerir que el grave problema de la pérdida de la biodiversidad se debe abordar de manera *holística*. Es decir, que se deberían buscar soluciones para el cambio climático junto con los otros factores que también impactan:

Según estos investigadores, los impulsores de la pérdida de biodiversidad son:

• el cambio climático (principalmente por la emisión de gases de efecto invernadero realizada por actividades humanas).

• los cambios en el uso del suelo (por la agricultura o la ganadería, entre otras actividades) y de los océanos (por la pesca a gran escala).

• la explotación directa de los recursos naturales.

• la contaminación (incluyendo los plásticos que llegan al mar).

• las invasiones por especies introducidas en regiones donde no habitaban.

El trabajo, publicado por la revista editada por la Asociación Estadounidense para el Avance de las Ciencias, le valió el premio a Jaureguiberry como Campeón Internacional del Premio Frontiers Planet en Suiza. El investigador, que trabaja en el Instituto Multidisciplinario de Biología Vegetal (Universidad Nacional de Córdoba, en Argentina), recibirá más de un millón de dólares de premio que deberá usarlos en investigaciones.

La desaparición y el deterioro de la biodiversidad y los ecosistemas impedirán el logro del 80% de las metas de ocho de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El científico Jaureguiberry hizo un estudio revelador en 2022/UNC

Ese documento es un aporte directo al «Marco Global de Biodiversidad post-2020» (MGB) delineado por la Convención de Diversidad Biológica. Esto implica que «los países miembros cuentan con esta información para saber cuál es el papel de estos impulsores, y dónde deben enfocarse para implementar políticas afectivas. Hay muchas otras fuentes de información que han contribuido a desarrollar el MGB, y todos deben verse como un conjunto, ya que ninguno de los estudios puede aportar todo lo necesario por sí solo».

Con informaciones de Valeria Román

SUSCRÍBETE A

integral

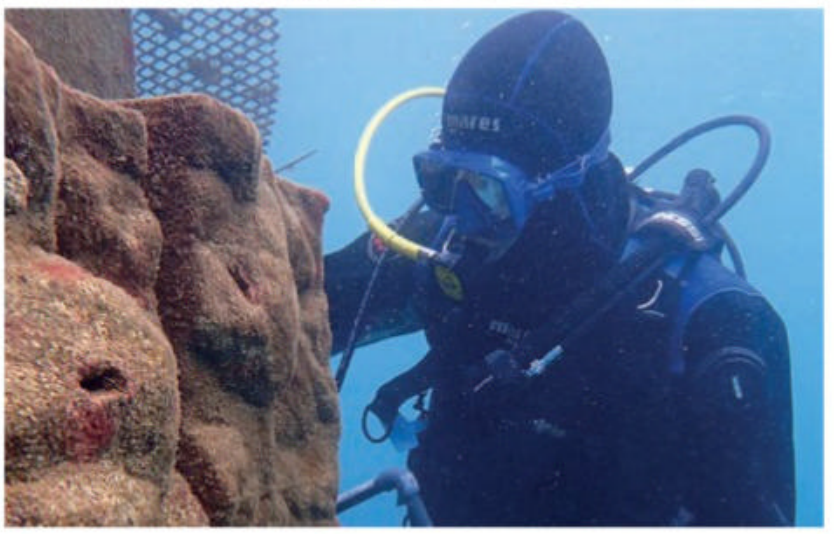
12 números por sólo 53,55 €

www.connecorrevistas.com

SUSCRÍBETE POR TELÉFONO: 91 712 00 32 / 661 605 564
POR CORREO ELECTRÓNICO: suscripciones@connecorrevistas.com
SUSCRIPCIÓN PARA ESPAÑA: 53,55 €, EUROPA: 100,55 €, RESTO DEL MUNDO: 136,55 €
Dpto. de suscripciones. Apdo. de Correos 1051. 28108 Alcobendas, Madrid

MENSAJE SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS DEL SUSCRIPTOR: Según su solicitud y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Protección de Datos, y con el objetivo de prestarle nuestro mejor servicio, KONECOR únicamente conservará sus datos con el fin de hacerle llegar información comercial sobre publicaciones, productos y promociones que puedan ser de su interés por cualquier medio, incluido el correo electrónico y/o medio equivalente. Si no desea que este tratamiento se produzca, puede ud. ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que KONECOR le reconoce dirigiéndose por escrito, junto con una fotocopia de su DNI, a nuestras oficinas: KONECOR, Dpto de suscripciones, Apartado de Correos 1051, 28108, Alcobendas, Madrid.

Arrecifes artificiales
para fomentar flora y fauna



La startup tecnológica barcelonesa *Ocean Ecostructures* ha sido seleccionada para bioregenera, en la mayor obra civil marina construida en Europa, a unos 60 kilómetros de las costas de Bélgica. Se trata de la 'Princess Elisabeth Island', una infraestructura que concentrará todo el cableado y las conexiones del área eólica marina del mar del Norte y ocupará una superficie de seis hectáreas. Se trata de un contrato muy importante (1,2 millones de euros) para aplicar una solución multitecnológica que «compensará el impacto» de esta construcción, gracias a replicar los arrecifes naturales y convertir los cimientos de hormigón en espacios que fomenten la flora y la fauna.

Una tecnología única en el mundo. La empresa distribuirá unas 500 unidades de *bioregenera* por la plataforma en una primera fase. La infraestructura en alta mar está prevista que entre en funcionamiento en el verano de 2026. Además de regenerar, también «se monitorizará reportará» la información que se obtenga.

«Se trata de la suma de tres ejes tecnológicos: por una parte, el de regeneración Life Boosting Unit, que sintetiza cómo funciona un arrecife natural y que se traduce en estructuras de dos metros por un metro que se pueden colocar sobre cualquier infraestructura». Y por otra, inteligencia artificial y robótica, con drones y cámaras de alta definición.

Esclerosis Lateral Amiotrófica
Descubierto un gen que causa la ELA

Un equipo de investigadores del Hospital Sant Pau, liderado por el neurólogo Ricard Rojas-García, ha identificado una mutación en el gen ARPP21 como una posible causa de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Este hallazgo, publicado en el *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, se basa en la detección de esta mutación en diez pacientes de siete familias no relacionadas en una región de La Rioja, conocida por su alta incidencia de ELA.

Equipos de investigación de todo el mundo podrán revisar sus bases de datos y casos para verificar la presencia de esta mutación en otras regiones, ampliando el conocimiento sobre la ELA y fortaleciendo la colaboración internacional en la búsqueda de tratamientos efectivos. Entre las ventajas principales de esta buena noticia están la mejora en el diagnóstico, el desarrollo de terapias Personalizadas y la investigación de Nuevas Proteínas: el descubrimiento incentiva el estudio de la proteína ARPP21 y su papel en la ELA, lo que podrá revelar nuevos mecanismos de la enfermedad y potenciales objetivos terapéuticos.

Uno de estos cereales no es saludable

Ahora en tus manos...

integral

Actualizado cada semana

Nuevos contenidos
en la web:
www.larevistaintegral.net

Connecor
REVISTAS, S.L.

ASEGURA QUE HA REJUVENECIDO 5 AÑOS

«Blueprint», el protocolo antiaging de un millonario

El multimillonario Bryan Johnson espera rebobinar el reloj de su cuerpo unas cuantas décadas gracias a su programa *Proyecto Blueprint*. Asegura haber reducido su edad biológica 5 años y pretende retrasar el reloj a los 18 años.

Una rutina diaria con 100 suplementos

Johnson dedica las 24 horas a una rutina espartana en alimentación, ejercicio, pruebas médicas, análisis, descanso, meditación o suplementación.

En la búsqueda constante de la fuente de la juventud, este empresario y multimillonario está apareciendo en los titulares al afirmar que ha reducido su edad biológica en 5,1 años en 2021, marcando un supuesto récord mundial de rejuvenecimiento. Este logro lo atribuye a su protocolo Blueprint, un enfoque integral que aborda la nutrición, el ejercicio, el descanso y una extensa lista de más de 100 suplementos diarios. Y un equipo de 30 médicos toma todas las decisiones sobre su cuerpo.

¿Ciencia ficción?

Pero, ¿hasta qué punto estas afirmaciones están respaldadas por la evidencia científica? Lo cierto es que, en su web, (https://protocol.bryanjohnson.com) Bryan Johnson pormenoriza todo el programa: qué toma, cómo, qué hace, las pruebas, los estudios, resultados médicos, etc. Su objetivo final es llegar a una edad biológica de 18 años. Por ahora, al menos su capacidad pulmonar es de esa edad y su corazón es el de un sujeto de 37 años.

Edad cronológica frente a biológica

La distinción entre la edad cronológica y biológica es fundamental para comprender las afirmaciones de Johnson. La edad cronológica es inalterable, pero la biológica es maleable y refleja el estado de nuestro cuerpo. Johnson, según su relato y experiencia, aplicó su protocolo durante 7 meses, evidenciando mejoras en parámetros como la edad epigenética, que disminuyó de 47 a 42,5 años.

Sin embargo, la medición de la edad biológica es un terreno delicado y los relojes epigenéticos, aunque prometedores, son sensibles a factores como el estrés y las variantes genéticas. Además, la falta de consenso en los algoritmos utilizados plantea interrogantes sobre su precisión.

El régimen de autocuidado Blueprint de Johnson implica una revisión de la dieta, las actividades físicas y las mediciones de impacto general del protocolo sobre el envejecimiento biológico.

Se trata entre otros, de un proyecto de con centenares de mediciones (sangre, saliva, heces, pruebas de condición física) de los más de 70 órganos corporales para que sean más «óptimos».

La nutrición: «casi» vegetariana

Lo que comemos es un pilar central en el protocolo *Blueprint*, con Johnson adoptando una dieta baja en calorías y casi vegetariana, si bien desde la *ciencia* convencional se afirma que «este último factor ha sido una decisión más personal que necesaria. La restricción calórica, aunque beneficia a quienes tienen sobrepeso, puede plantear desafíos para aquellos con un buen equilibrio músculo-grasa.»

En cuanto a los suplementos, Johnson consume más de 100 diariamente,

algunos respaldados por evidencia sólida, como la creatina, el omega-3, magnesio, péptidos de colágeno, melatonina o vitamina D, mientras que otros, como la aspirina o la metformina, carecen de respaldo claro.

¿Demasiados suplementos?

La suplementación excesiva plantea cuestionamientos sobre la eficacia real y los posibles riesgos, aunque el costo no sea un problema para Johnson, que se gasta más de 2 millones de dólares al año en su lucha contra el tiempo. No tendrá problema en seguir y seguir, porque vendió su empresa *Braintree* por 800 millones de dólares y sigue generando mucho dinero en otros negocios.

La francesa Jeanne Calment (que murió en 1997, a los 122 años), ostenta actualmente el récord mundial de persona de mayor edad que ha existido en nuestro planeta desde que hay datos fiables. Un récord que parece que se superará durante los próximos años: la máxima esperanza de vida seguirá aumentando entre los humanos, con muchas variaciones de un país a otro.

Ejercicios y descanso

El enfoque de Johnson en el ejercicio equilibra fuerza, cardio y movilidad, siendo su rutina de entrenamiento una combinación de variados ejercicios. Sin embargo, la repetitividad en la rutina de fuerza puede sugerir una falta de variedad, como apunta en Marcos Vázquez, un referente en ejercicio y nutrición basado en evidencias científicas (*Fitness revolucionario*, un canal de YouTube).

El descanso ocupa un lugar destacado en el protocolo, con énfasis en la sincronización circadiana, minimización de la luz artificial y condiciones óptimas para el sueño, durmiendo en total oscuridad y en una temperatura óptima, en un ambiente más bien fresco.

Sus horarios son monacales: se despierta a las 5:00 horas, come en una única toma a las 11:00 horas (o bien toda ingesta entre las 6:00 y las 11:00 horas) y se va a dormir a las 20:30 horas.

Vidá monacal: sacrificio versus logros

La longevidad interesa a casi todos los seres humanos, sobre todo en el mundo occidental, cada vez más, y quien más y quien menos intenta retrasar el envejecimiento lo más posible, ya sea al menos con tratamientos faciales, ejercicio y una dieta sana. Sin embargo, el dinero y sacrificio que supone ir más allá, hace que retrasar el envejecimiento sea todavía cosa de millonarios...

¿O no?

Bryan Johnson no parece que disfrute del camino, sino que es un sacrificio en pos de un fin, en vez de un medio para vivir más, pero más feliz y con mayor calidad de vida. Lo que es innegable es que su empeño las 24 horas al día está dando y dará muchos datos, certezas y descartes para lograr a gran escala lo que él: dar la vuelta al reloj biológico.

Con informaciones de Félix Esteban.

Calor, abejas y pesticidas

Los inviernos cálidos hacen que los insectos polinizadores se reproduzcan menos y sean más vulnerables a los pesticidas

Que las abejas desempeñan un papel clave en el ecosistema, más o menos, todos lo sabemos. Y que están en retroceso y debemos protegerlas, también. Lo que a menudo no tenemos tan claro son los motivos por los que cada vez hay menos, más allá de apuntar vagamente a la emergencia climática. Ahora, investigadores catalanes han confirmado una hipótesis que se estudiaba desde hace tiempo: el aumento de las temperaturas durante el invierno provoca que las abejas sean más vulnerables a los pesticidas.

Si mezclamos este aumento de temperaturas (que ya de por sí hace que las abejas se reproduzcan menos) con la vulnerabilidad a los pesticidas, la supervivencia de este animal en inviernos cálidos desciende un 70%.

El estudio, llevado a cabo entre el Centro de Investigación Ecológica y Aplicaciones Forestales (Creaf) y la Universidad Autónoma de Barcelona y publicado en la revista *Global Change Biology*, se centra en las abejas solitarias del género Osmia, muy importantes en la polinización de frutales.

Cinco días menos

Los investigadores constataron que, en el peor de los dos escenarios simulados de aumento de las temperaturas, «las abejas viven unos cinco días menos que en condiciones normales», explica Sergio Albacete, autor principal del estudio e investigador predoctoral del Creaf. «Eso puede parecer una diferencia pequeña, pero en períodos de vida tan cortos como los de las osmias (de aproximadamente unos 20 días) puede tener consecuencias devastadoras a escala poblacional».

Desde el Creaf apuntan que la investigación se ha centrado en el aumento de las temperaturas en invierno porque es un período en el que las abejas, en condiciones normales, no gastan energía. Sin embargo, con el incremento de temperaturas consumen sus reservas, lo que hace que pierdan peso y se reproduzcan menos.

Además, si tienen menos reservas de energía, no pueden afrontar con igual fuerza el ataque de los pesticidas. Y, si con un invierno cálido la supervivencia de las abejas baja un 50%, con el efecto conjunto del calor y la debilidad frente a los pesticidas, el porcentaje sube hasta el 70%.

La importancia de las abejas

El estudio ha utilizado escenarios climáticos futuros basados en las previsiones del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC, por sus siglas en inglés). Jordi Bosch, investigador del Creaf y coautor de la investigación, advierte que los impactos observados en el estudio «ya pueden estar afectando en la actualidad a las poblaciones de polinizadores silvestres», ya que se están produciendo los peores escenarios climáticos de aumento de la temperatura con la que han trabajado.

Según el Creaf, eso es especialmente preocupante porque el hecho de que haya menos abejas conlleva consecuencias en todo el ecosistema. Por un lado, porque son el alimento de otras especias como los pájaros. Por otro, porque las abejas son insectos polinizadores y sin ellas muchas plantas como los manzanos, melocotoneros o meloneras pueden tener problemas para dar fruto.

Legislación europea

El retroceso de un grupo de insectos polinizadores, el de las mariposas diurnas, es del 70%. Sin embargo, varias revisiones científicas concluyen que los insectos en general están sufriendo un bajón sin precedentes a escala global, con los polinizadores como un claro exponente de esta tendencia.

Por eso, los investigadores urgen a revisar los umbrales de toxicidad de los pesticidas que marca la legislación europea, ya que ante el aumento de las temperaturas los umbrales podrían no ser suficientemente restrictivos para proteger a los insectos polinizadores.

Con informaciones de Víctor Sanz Guerrero y Miguel Ángel Criado.

EL MUNDO SE ESTÁ QUEDANDO SIN INSECTOS

La acción combinada de agricultura y cambio climático ha reducido las poblaciones de insectos a la mitad en las zonas más alteradas por los humanos. En 1995 la campiña inglesa vivió la sequía más intensa en lo que iba de siglo. Entre sus víctimas estuvo la mariposa de la col, cuyas poblaciones descendieron en un 66%. Una investigación publicada 20 años después mostró además que en los hábitats menos alterados estos lepidópteros se habían recuperado, pero no así en las zonas de cultivo. Ahora, el estudio de 800.000 registros de casi 18.000 especies obtenidos de 6.095 partes del planeta eleva a global el drama de estas mariposas: allí donde coinciden la agricultura intensiva con un mayor cambio climático local, la abundancia de insectos es casi la mitad que en las zonas menos deterioradas por las acciones humanas.

Menos insectos polinizadores. Los entomólogos llevan años alertando del descenso tanto de la abundancia (densidad de las poblaciones) como de la diversidad (número de especies) de los insectos. El declive se ha confirmado para polinizadores como los abejorros y las abejas. Las causas son muchas, la mayoría humanas, como sucede con el impacto de la contaminación lumínica sobre las luciérnagas o el de los fertilizantes en las mariposas. Pero también se citan el avance de la urbanización, la deforestación y, en especial el cambio en el uso de la tierra, de natural a cultivada (y el cambio climático).

Ahora, investigadores de la University College de Londres han publicado un gran trabajo en la revista *Nature* sobre el tema: la abundancia de insectos es un 49% menor (y un 27% inferior en el número de especies) que en las zonas donde no hay cultivos y el cambio climático local es relativamente menor.

La maldición del cobalto

el Congo se desangra para que tengamos un nuevo iPhone

En el libro *Cobalto rojo*, el escritor y activista Siddharth Kara revela los abusos contra los derechos humanos en la República Democrática del Congo tras la explotación del cobalto, un mineral clave para los aparatos tecnológicos que usamos a diario. Os ofrecemos un extracto, por cortesía de la editorial Capitán Swing, que lo han publicado en castellano.

Las «Tierras raras» y el cobalto

Aunque la industria minera mundial actual, que mueve un billón de dólares, está dominada por el carbón, el hierro, la bauxita, el fosfato, el yeso y el cobre, las «tierras raras» (ver Integral 531), que son minerales utilizados en los dispositivos tecnológicos modernos y en las distintas formas de energía renovables, están creciendo rápidamente en importancia económica y geopolítica. Muchos de estos minerales estratégicos, entre ellos el cobalto, se encuentran en África Central. Durante gran parte de la historia las explotaciones mineras se basaron en la instrumentalización de esclavos y trabajadores pobres para excavar la mena de la tierra. Los oprimidos se veían obligados a excavar en condiciones peligrosas, sin que se tuviera en cuenta su seguridad y a cambio de una remuneración escasa o nula. Hoy en día a estos trabajadores se les asigna el desfasado término de mineros artesanales, y trabajan en un oscuro sector de la industria minera mundial llamado minería artesanal y de pequeña escala (ASM).

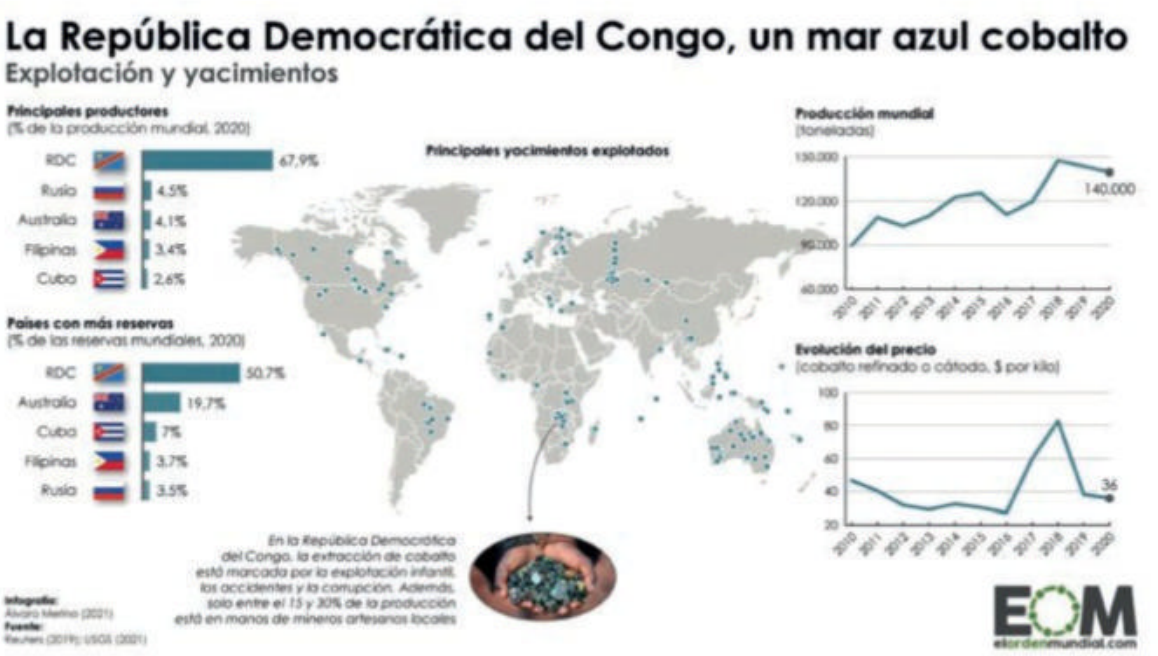
¿Artesanal?

(...) Los mineros *artesanales* utilizan herramientas rudimentarias y trabajan en condiciones peligrosas para extraer miles de minerales y piedras preciosas en más de ochenta países del Sur global. Puesto que la ASM es casi totalmente informal, los mineros artesanales rara vez tienen contratos con salarios y condiciones de trabajo. No suele haber ninguna vía para solicitar protección por daños o compensaciones por abusos. A estos mineros «artesanales» casi siempre se les paga un salario mísero a destajo y deben asumir todos los riesgos de lesiones, enfermedades o muerte. (...)

En todo el mundo hay unos 45 millones de personas que se dedican a este tipo de minería, lo que representa un asombroso 90% del total de la mano de obra minera mundial. A pesar de los numerosos avances en maquinaria y en tecnología, la industria minera formal depende en gran medida del duro trabajo de los mineros artesanales para aumentar la producción con un gasto mínimo. Las aportaciones de la minería artesanal son sustanciales: el 26% del suministro mundial de tantalio, el 25% del estaño y el oro, el 20% de los diamantes, el 80% de los zafiros y hasta el 30% por ciento del cobalto.

«La mano de obra se paga al céntimo, la vida apenas se valora»

Para descubrir la realidad de la explotación del cobalto en el Congo viajé al corazón de las dos provincias mineras del país: el Alto Katanga y Lualaba. Tracé concienzudos planes sobre cómo llevaría a cabo mis investigaciones, que quedaron en nada al primer contacto con la realidad congoleña. A cada paso



que daba, las condiciones eran más hostiles: fuerzas de seguridad agresivas, vigilancia intensa, lejanía de muchas zonas mineras, desconfianza hacia los forasteros y la magnitud que suponen cientos de miles de personas dedicadas a la frenética excavación de cobalto en condiciones medievales.

El recorrido por las provincias mineras fue a veces un estremecedor viaje en el tiempo. Los dispositivos electrónicos de consumo y los vehículos eléctricos más avanzados del mundo dependen de una materia excavada por las manos llenas de ampollas de campesinos que utilizan picos, palas y varillas de refuerzo. La mano de obra se paga al céntimo, la vida apenas se valora.

Para que hables por un telefonillo

Hay muchos episodios en la historia del Congo más sangrientos que lo que está ocurriendo hoy en el sector minero, pero ninguno ha supuesto tanto sufrimiento a cambio de tanto beneficio vinculado indisolublemente al estilo de vida de miles de millones de personas por todo el mundo.

(...) En 2021, el aumento de la demanda de cobalto obligó a cientos de miles de campesinos congoleños, que no podían vivir sin el dólar o los dos dólares que ganaban cada día, a meterse en zanjas y túneles, sin protección, para mantener el suministro de cobalto. (...) Dediqué todo el tiempo que me fue posible a escuchar las historias de quienes vivían y trabajaban en las provincias mineras para poder obtener los testimonios incluidos en este libro. Cada uno de los que trabajaron conmigo lo hizo corriendo un riesgo personal considerable. Desde siempre el Gobierno congoleño ha hecho todo lo posible por ocultar la situación de las provincias mineras. Cualquiera que intente sacar a la luz la realidad, ya sean periodistas, trabajadores de ONG, investigadores o medios de comunicación extranjeros, está sometido a una fuerte vigilancia durante su estancia.

El ejército congoleño y otras fuerzas de seguridad están en todo momento presentes en las zonas mineras, lo que hace que el acceso a los yacimientos sea peligroso y a veces imposible. Los presuntos agitadores pueden ser detenidos, torturados o algo peor.

(...) La gravedad de los daños causados por la extracción de cobalto no es, por desgracia, una experiencia nueva para la población del Congo. Los siglos de trata europea de esclavos, desde principios del siglo XVI, causaron daños irreparables a la población nativa que culminaron con la colonización del rey Leopoldo II, quien sentó las bases para la explotación que continúa hasta hoy. Las peculiaridades de su régimen siguen siendo preocupantemente extrapolables al Congo moderno.

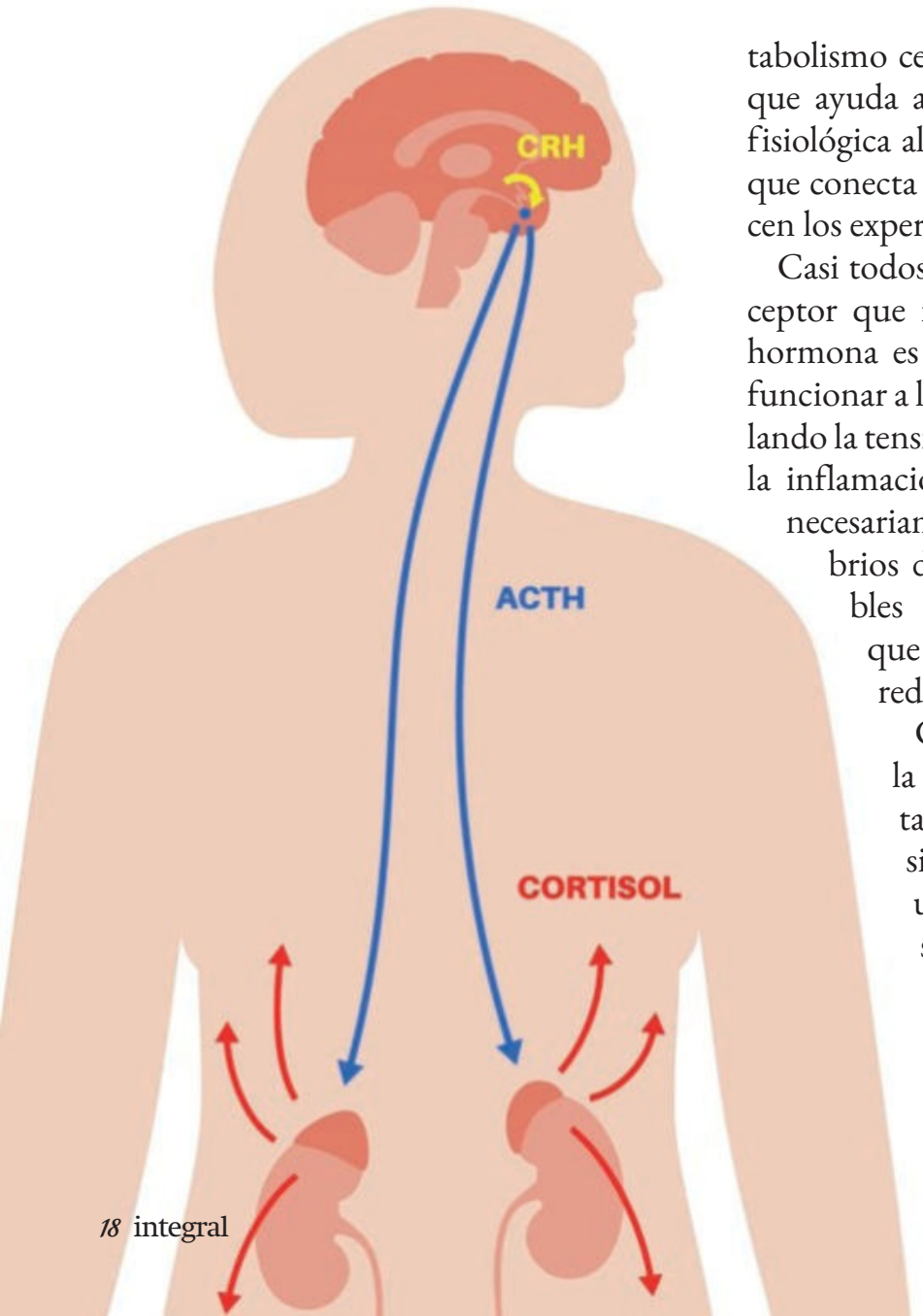
Cortisol y estrés

El cortisol es «la hormona del estrés» favorita de internet. Tiene una mala reputación, pero su impacto en nuestro organismo es más complejo de lo que se suele creer.

Tal vez no puedes dormir. O duermes demasiado. Quizá te están saliendo granos, o te enfermas mucho. Tal vez se te hincha el abdomen, se te cuelga la piel, te sientes nervioso. O bien, no puedes concentrarte, comer o eliminar la tensión de tu espalda. Según la ciencia de TikTok, la culpa de todo esto es de tu nivel de cortisol. La recomendación a la audiencia es que comprueben sus propios niveles de cortisol.

La hormona del estrés

Segregado por las glándulas suprarrenales, el cortisol es capaz de alterar el metabolismo celular. A nivel bioquímico que ayuda a regular nuestra reacción fisiológica al estrés. «Es una hormona que conecta el cuerpo y la mente», dicen los expertos.



Casi todos los órganos tienen un receptor que responde al cortisol. Esta hormona es crucial para ayudarnos a funcionar a lo largo del día, ya sea regulando la tensión arterial o combatiendo la inflamación. Pero eso no significa necesariamente que los desequilibrios de cortisol ¡sean responsables de las diversas dolencias que la gente comparte en las redes sociales!.

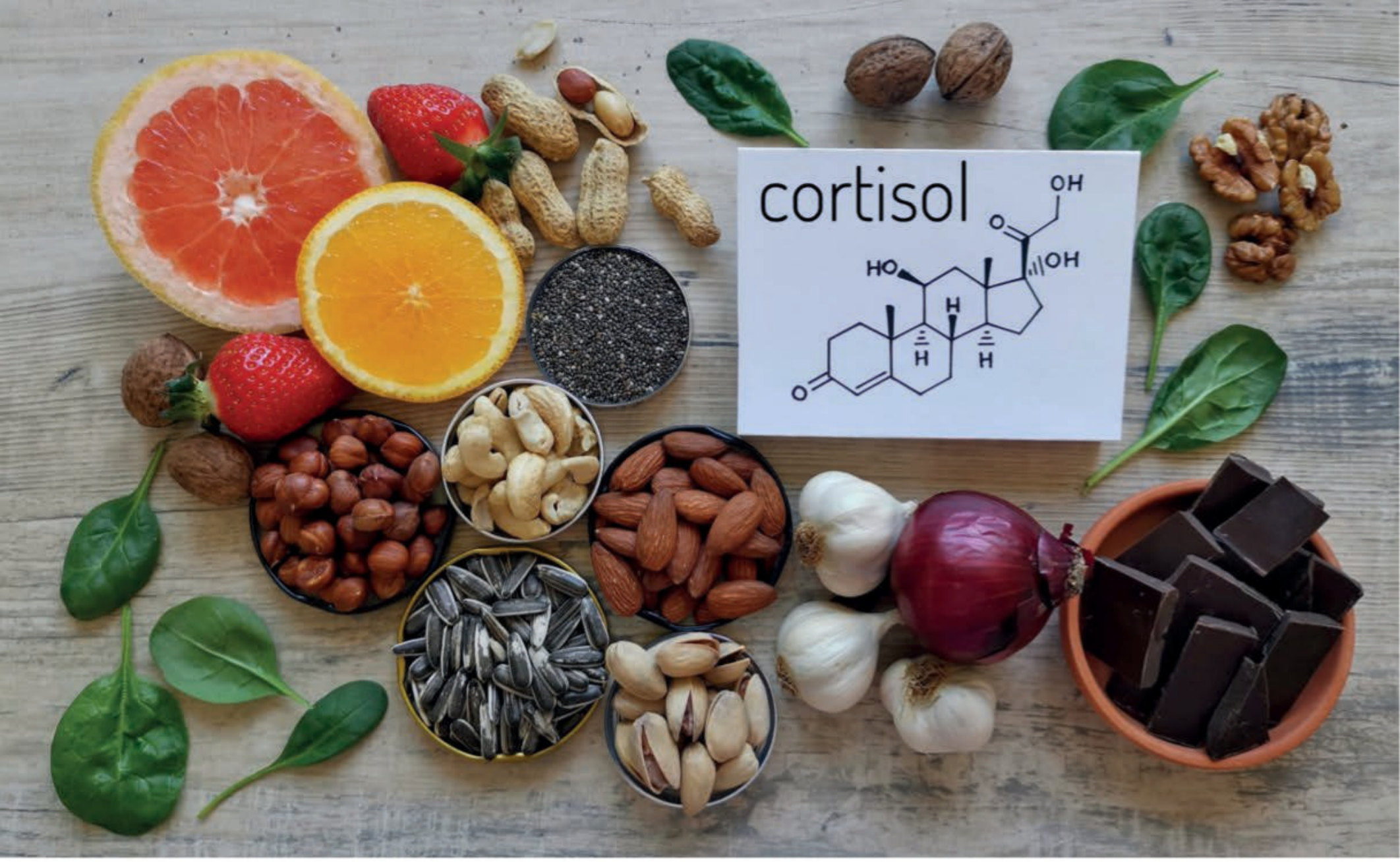
Cuando nos estresamos, la glándula pituitaria, del tamaño de un guisante y situada en el cerebro, envía una señal a las glándulas suprarrenales, situadas por encima de los riñones, para que segreguen y liberen cortisol al torrente sanguíneo.

Más cortisol cuando hay problemas

Nuestro cuerpo libera esta sustancia química cuando nos enfrentamos a un reto, ya sea psicológico o físico, real o imaginario. Liberamos cortisol cuando enfrentamos con una amenaza tangible, como encontrarnos con un oso en una excursión, pero también cuando recibimos un ominoso correo electrónico del trabajo. Cuanto más amenazador percibimos un acontecimiento, es habitual que produzcamos más cortisol.

La mente y el cuerpo responderán como si estuviéramos en peligro de morir, cuando en realidad lo que está pasando es que nuestra percepción del ser está bajo amenaza. El cortisol nos ayuda a movilizar la energía que necesitamos para enfrentarnos al peligro o huir de él, en parte aumentando la cantidad de glucosa en la sangre. También regula nuestro metabolismo.

Los niveles de cortisol fluctúan a lo largo del día: aumentan cuando nos despertamos y disminuyen cuando nos



vamos a dormir. Puede considerarse que es un buen amigo... hasta que tienes demasiado.

¿Qué pasa cuando tienes demasiado cortisol?

Funcionamos mejor cuando tenemos el equilibrio perfecto de cortisol. Nuestros cuerpos son una unidad armónica, pero el estrés crónico puede elevar nuestro nivel normal de cortisol con el paso del tiempo, provocando una cascada de consecuencias. Si siempre hay demasiado cortisol el sistema inmunitario puede debilitarse y también elevar los niveles de azúcar en sangre y la tensión arterial.

También está relacionado con el sueño: necesitamos que la cantidad de cortisol disminuya para poder descansar plenamente. Las personas con demasiado cortisol suelen tener dificultades para conciliar y mantener el sueño.

Incluso algunos trastornos mentales, como la depresión y el trastorno de estrés postraumático, se relacionan con desequilibrios de cortisol.

En casos muy especiales, las personas que producen cantidades excesivas de cortisol pueden presentar un conjunto de síntomas conocidos como síndrome de Cushing (desarrollan una joroba de grasa en la parte posterior del cuello), aumentar de peso, sentir fatiga y tener problemas para dormir. A algunos les salen moretones con facilidad, y su nivel de azúcar en la sangre y de presión arterial también pueden aumentar.

¿Puedes medir tu cortisol?

Es posible usar sangre o saliva para evaluar tu nivel de cortisol en un momento determinado, pero es probable que una sola muestra instantánea no sea demasiado útil, porque los niveles de cortisol cambian a lo largo del día. Las muestras de orina o cabello pueden revelar los niveles de cortisol durante un período de tiempo más largo.

También existen pruebas de cortisol caseras (pinchazos en los dedos o hisopos de saliva), pero en este caso es mejor el médico, de cara a obtener una imagen completa de cómo los niveles de cortisol bajan y fluyen naturalmente antes de determinar si puede haber algún problema.

Conocer los niveles de cortisol no es tan fácil, pero interpretarlos sí lo es, argumentan los expertos.

Bajar tu nivel de cortisol. El ejercicio de los cinco sentidos

El yoga y algunos ejercicios de conciencia plena (mindfulness), como la meditación, pueden ayudar a reducir el nivel de cortisol. Incluso reservar cinco minutos al día para relajarse y restablecer la mente será beneficioso. El «ejercicio de los cinco sentidos», suele ser útil para calmar un momento de estrés: haz una lista de cinco cosas que puedes ver, cuatro cosas que puedes tocar, tres cosas que puedes oír, dos cosas que puedes oler y una cosa que puedes saborear.

El ejercicio también es útil para regular el cortisol, sobre todo la actividad física moderada: correr o montar en bicicleta. Estos movimientos hacen que el cuerpo refleje la respuesta al estrés, aumentando la frecuencia cardiaca y reduciéndola una vez que se deja de hacer ejercicio. Cada persona debe encontrar los métodos de reducción del estrés que mejor le funcionen.

Una vez que se encuentra una estrategia para aliviar el estrés, el nivel de cortisol se estabiliza. Incluso para personas que hayan estado expuestas a un estrés prolongado.

Con informaciones de Dani Blum.

Cesta ecológica

Los productos que aparecen este mes han sido seleccionados por el equipo de la revista Integral de entre todas las informaciones que recibimos. Si se trata de noticias de empresa, al final de cada texto se indica con la palabra «*Remitido*».

Rincón del Segura: pan riquísimo que nunca te hará daño

Los que conocéis la excelencia de *Rincón del Segura* sabéis que, por muchas «boutiques de pan» que abran cerca de casa, los panes que elaboran están, como los de *La Panata*, entre los mejores de España. «Nos hemos caracterizado por el trabajo artesano, el respeto a la tradición y por desarrollar un proyecto 100% ecológico». Y han introducido una novedad tecnológica a nivel de producción, compatible con sus principios. Se trata de una nueva línea de pan y bizcochos envasados en atmósfera protectora.

Son «de larga duración», porque conservan sus propiedades durante más tiempo, y llegan a casa (envían a todas partes) bien frescos, con toda su frescura y matices.

El envasado de larga duración. «Para entenderlo, pensemos primero en el aire que respiramos; está compuesto por oxígeno, nitrógeno, argón, CO2 y otros gases en menor proporción. El oxígeno es uno de los principales componentes que ayudan a la degradación natural de los alimentos.

Bien, pues nosotros, ahora, con este nuevo proceso de envasado, lo que hacemos es eliminar todos los gases del interior de los envases para así introducir solo nitrógeno y CO2. De esta manera conseguimos reducir la degradación y mejoramos de forma considerable la conservación natural.»

Pueden envasar así todos los panes integrales y cortados (trigo, trigo y centeno, espelta, espelta con semillas, centeno, khorasan, con o sin pasas y nueces, sarraceno con pasas y nueces o con arroz) y los bizcochos.

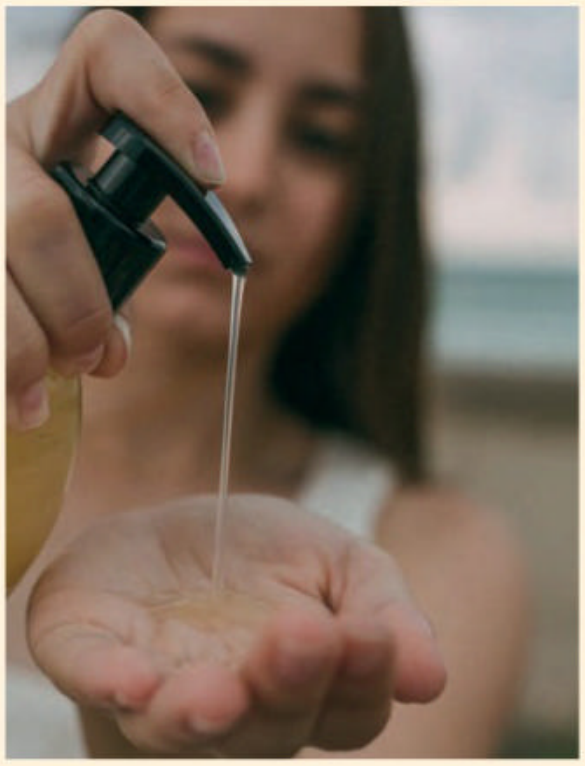
Panadería Rincón del Segura. Elche de la Sierra (Albacete). 967.410.462 www.rincondelsegura.es

Guakame, Food Street vegana

Tras el éxito conseguido en Valencia, *Guakame Barcelona* estrena un nuevo espacio en el centro de la ciudad condal que fusiona estética y gastronomía a partir de ilusiones ópticas y técnicas de cocina vanguardista que redefinen las reglas y límites de la gastronomía vegana más tradicional.

Guakame Street Food es el resultado de un amor incondicional por la cocina vegana y un deseo de acercar esta alimentación sostenible a los paladares más exigentes, de la mano de Jonan Wiergo y Christian Tomás.

Guakame Barcelona es el restaurante de comida street-food que el ex-Superviviente ha inaugurado junto a su pareja Christian Tomás y Heura —a quien han confiado toda su carta—, en Vía Augusta, 39. Un espacio diferente en el centro de la ciudad que fusiona estética y gastronomía, con una carta vanguardista de recetas *plant-based*: desde hamburguesas con ingredientes 100% vegetales o un donut dulce con semillas de chía, ensaladas y postres creativos hasta cócteles de ensueño con sabores tropicales y toques cítricos. (*Remitido*).



Maminat, la piel en verano

Belleza natural de pies a cabeza para lucir radiante y llevar en la maleta de viaje. *Maminat*, reconocida firma de cosmética natural y ecológica, comparte sus mejores recomendaciones para cuidar la piel y el cabello durante esta temporada. Fundada por Natalia Olmo, *Maminat* ofrece consejos prácticos aprovechando los mejores ingredientes que nos da la naturaleza y que son los más efectivos para proteger y resaltarnuestra piel y cuerpo en verano.

Hidratación y nutrición capilar: melenas increíbles y protegidas.

El sol, la sal del mar y el cloro de las piscinas pueden dañar el cabello durante el verano. Natalia Olmo recomienda un champú y acondicionador

que hidraten y nutran profundamente. «Con romero, que ayuda a frenar la caída del cabello, y geranio, que proporciona suavidad y brillo. Estos componentes naturales garantizan un cabello fuerte y brillante durante toda la temporada.» Para más información, visita Maminat: *www.maminat.com (Remitido).*

Heura en las cadenas Lizarrán

La cadena Comess (los de Lizarrán, Cantina Mariachi y Don G) también han confiado a Heura sus opciones *plant-based*. En este caso como una oferta dentro de los menús habituales que aparecen en su carta. Dicen: «En

un contexto donde, según datos de la OMS, en España se consumen x4 más carne de la recomendada y existe un déficit de proteína vegetal del 20%, hemos elegido introducir opciones 100% vegetales de la mano de *Heura Foods*, líder en la categoría *plant-based* en el sur de Europa, para ofrecer opciones más saludables basadas en la proteína vegetal.

Esta alianza refuerza la apuesta de *Heura* por la vertical *food-service*, que el año pasado experimentó un crecimiento de un 27,3% en ventas, lo que permite acelerar su misión de liderar la transición proteica y acercar las opciones 100% vegetales a aquellos consumidores que quieren reducir su consumo de carne.» *(Remitido).*

Amantis, juguetes sexuales y salud

Cinco juguetes sexuales que ayudan a combatir problemas de salud. «Amantis pro, un programa para profesionales de la salud que impulsa los juguetes sexuales con fines terapéuticos. Es la tienda erótica que ha desarrollado el primer programa para profesionales de la salud sexual con juguetes sexuales eróticos como herramienta para ayudar a sus pacientes a avanzar en sus procesos terapéuticos. Coordinado por profesionales y para profesionales.

Amplia selección de productos eróticos con fines terapéuticos para mejorar el tratamiento de diversas dificultades sexuales (vaginismo, disminución del deseo sexual, problemas de erección o falta de control eyaculatorio, entre otras). Como Kit aquamar (embarazadas); Trompi (sequedad vaginal); Mass (relajar el suelo pélvico); Suavissimo (anilla erección pene); Minube-Longo (control eyaculatorio y vulvodinia). www.amantis.pro *(Remitido).*

Cacao ecológico y chocolate Paccari

El recorrido del chocolate es un proceso extenso y fascinante que requiere la dedicación y esfuerzo de muchas personas. La próxima vez que disfrutes de una tableta de chocolate, recuerda el largo trayecto que ha seguido para llegar a tus manos. «En 2022 Paccari cumplió dos décadas de trayectoria. Destaca por su modelo de negocio de triple impacto, logrando equilibrio social, ambiental y económico, a través de su línea de chocolate 100% ecológico, y otros productos alimenticios que provienen de una producción sostenible bajo procesos orgánicos y biodinámicos, en fincas certificadas. Paccari promueve el movimiento "del árbol a la barra", cultivando una relación directa con alrededor de cuatro mil agricultores de pequeña escala, responsables de cuidar la biodiversidad y la calidad de los productos, compromiso por el que reciben un precio premium. La marca está presente en más de 40 mercados alrededor del mundo y ha recibido cerca de 400 premios por la calidad y características únicas de su chocolate.» www.paccari.com (Remitido).

LAS «BURBUJAS DE CORNWALL» EN GALES (GRAN BRETAÑA)

Eden Project
el invernadero de cristal más grande del mundo

Este complejo medioambiental de 50 hectáreas, inspirado en la sostenibilidad, se inauguró en 2001, tras dos años y medio de construcción en una antigua cantera de caolín. Lo diseñó el arquitecto Nicholas Grimshaw y puede visitarse. Se trata de dos grandes invernaderos, cada uno con un bioma diferente: bioma tropical y bioma mediterráneo.

TEXTOS LAURA TORRES
CON INFORMACIONES ANDREA ANTOLÍN, AITANA PALOMAR Y CAMINO MARÍN.
FOTOGRAFÍAS DE NIGEL YOUNG, FADU, ARCHIVO INTEGRAL Y AA.VV.

Situado en una colina con vistas al valle Tywi, en Carmarthenshire, la Great Glasshouse es la pieza central del Jardín Botánico Nacional de Gales. Bajo una concha de acero y vidrio, el invernadero proporciona un hábitat artificial para la exposición y conservación de más de mil especies —muchas de ellas en peligro de extinción— de climas mediterráneos de todo el mundo, incluyendo Sudáfrica, el suroeste de Australia, las Islas Canarias, Chile y California.

Arquitectura

El edificio reinventa el concepto de invernadero tradicional ofreciendo un modelo sostenible acorde con el siglo XXI. Con forma elíptica en planta, el volumen emerge del terreno como un montículo de vidrio, imitando las ondulaciones del paisaje circundante. El cerramiento de aluminio y la estructura tubular de acero están diseñadas para reducir al mínimo la cantidad de material utilizado y maximizar la transmisión de luz natural a las plantas. La cubierta alabeada, de 99 por 55 metros, se apoya sobre veinticuatro arcos, que parten de una base anular de hormigón y alcanzan una altura de quince metros.

Debido a que la superficie se curva en dos direcciones, sólo el arco central se sitúa perpendicular a la base. Los arcos exteriores se inclinan hacia el interior en ángulos que aumentan progresivamente.

La base de hormigón alcanza una altura mayor en el lado norte para protegerse de los vientos más fríos y se reviste con una superficie de césped, de manera que los accesos parecen estar recortados directamente en la ladera.

Dentro de este zócalo se sitúa el programa complementario que incluye un vestíbulo público, una cafetería, espacios educativos e instalaciones.

Para optimizar el uso de la energía, un sistema controlado por ordenador compara las condiciones climáticas del exterior y el interior. Según los resultados, se aumenta el suministro de calor o se acciona la apertura de los paneles de vidrio para lograr los niveles climáticos deseados en cuanto a temperatura, humedad y movimiento de aire.

Biomasa

La fuente de calor principal es una caldera de biomasa, situada en el centro de energía del parque, que quema recortes de madera. Este método es menos contaminante que los sistemas con combustibles fósiles, y debido a que las plantas absorben tanto dióxido de carbono durante su vida como el que liberan durante su combustión, el ciclo de carbono global es neutro en términos generales. Por su parte, el agua de lluvia se utiliza como agua gris para el riego y los servicios, mientras que los residuos de los inodoros se tratan en lagunas de cañaverales antes de su liberación en un curso de agua.

Regeneración

El origen de este proyecto se remonta a 1789, cuando Sir William Paxton compró la finca en la que actualmente se encuentra el jardín botánico y la transformó en un hermoso parque junto a la mansión Middleton Hall, que antiguamente había pertenecido a la familia Middleton y a la familia Gwyn sucesivamente. El diseño del nuevo jardín y la remodelación del edificio corrieron a cargo del arquitecto inglés Samuel Pepys Cockerell, que transformó Middleton Hall en una de las mansiones más espléndidas del sur de Gales.

Por otro lado, mientras se realizaban las reformas, Paxton descubrió, con la ayuda del ingeniero James Grier, que bajo aquel territorio había manantiales de aguas minerales. Así, le pidió al arquitecto que dibujara el parque con un sistema hidráulico particular, conformado por una serie de lagos, canales, estanques y puentes que recorrían todo el parque.

Tras la muerte de Paxton, en 1824, la finca se mantuvo gracias al cuidado de terceros hasta principios del siglo XX, cuando el terreno empezó a deteriorarse e incluso sufrió un incendio que afectó a gran parte de la vegetación en la década de 1930. En 1978 que el proyecto se retomó con la intención de acondicionar zonas del parque para convertirlas en espacios públicos y adecuar los cursos de agua.

Finalmente, en el año 2000, tras recibir el apoyo de diversas asociaciones, el espacio se estrenó como Jardín Botánico Nacional de Gales. Se ultimó con la construcción del Great Glasshouse en el año 2003.

El Proyecto Edén

La combinación de horticultura, ciencia, arte y arquitectura toma forma en el Proyecto Edén (*The Eden Project*) situado en una antigua mina de arcilla en Cornwall, Gran Bretaña. Tim Smit es el reponsable de esta titánica obra de arte diseñada por el arquitecto

tecto Nicholas Grimshaw inspirada en el modelo inicial de *Biome* de Grimshaw.

Este ambicioso proyecto de recuperación ambiental está constituido por 5 esferas geodésicas similares a burbujas que albergan tres ambientes (biomas), que están unidos entre sí: el primero de ellos lleva a cabo un clima tropical húmedo y el segundo está dedicado al clima mediterráneo y genera climas calientes y secos. El tercer bioma es el que encontramos al aire libre, donde se recrean los jardines típicos ingleses.

El complejo está dominado por dos enormes recintos que consisten en cúpulas geodésicas contiguas que albergan miles de especies de plantas y cada recinto emula un bioma natural. Las cúpulas consisten en cientos de celdas infladas de tetrafluoroetileno (ETFE) hexagonales y pentagonales sostenidas por soportes tubulares de acero. El mayor de los dos biomas simula un ambiente de selva tropical (y es la selva tropical interior más grande del mundo)

La arquitectura de las cúpulas se basa en dos capas: la capa exterior está formada por hexágonos hechos de copolímero de etileno tetrafluoroetileno, un material que permite transmitir luz UV, no se adhiere, se autolimpia y dura más de 25 años; y la capa interna que comprende hexágonos y triángulos de acero atornillados; la estructura está completamente libre de apoyos internos.

Todo fue pensado para utilizar materiales de origen responsable, de bajo

Más imágenes de este reportaje en: www.larevistaintegral.net

consumo de energía y construido con el mínimo desperdicio. La inspiración de la arquitectura y el diseño se encuentra siempre en la propia naturaleza, como el edificio Core, cuya inspiración se encuentra en plantas y donde podemos encontrar las espirales de Fibonacci en el techo.

Un invernadero de estilo "high-tech". El edificio de clima mediterráneo, diseñado por uno de los equipos colaboradores de Norman Foster, se planteó como una reinvención del invernadero tradicional, adaptado a las necesidades medioambientale sdel siglo XXI. En su interior se plantaron más de mil especies de climas mediterráneos que incluyen algunas de las plantas más amenazadas de seis zonas del mundo: Australia, Sudáfrica, California, las Islas Canarias y el Mediterráneo.

Procurando generar un espacio que garantizara la exposición y conservación de estas especies, Norman Foster eligió el acero y el cristal para construir una cubierta alabeada de 99 por 55 metros que garantizara la máxima transmisión de luz natural a las plantas del interior del invernadero. Además, construyó la cúpula con 785 paneles de cristal que se abren y cierran para adecuar las condiciones del invernadero.

Todo esto se monitorea desde una estación climática que compara las condiciones internas y externas del espacio, para regular la temperatura, la humedad y el movimiento del Great Glasshouse y adaptarlo a las necesidades de las plantas. Aparte de la luz del sol (escaso en tierras galesas), la fuente de calor principal del invernadero procede, como decimos, de una caldera de biomasa situada en el centro de energía del parque, y el agua empleada para el riego de las plantas, de la lluvia recogida para este uso.

Más de mil especies amenazadas. Las puertas de acceso al Great Glasshouse están cubiertas de césped y permiten la entrada al invernadero desde la parte inferior del mismo. Una vez dentro, se descubre el sinuoso e imaginativo paisaje de 3.500 metros cuadrados diseñado por Kathryn Gustafson: una sucesión de terrazas rocosas, puentes, acantilados de arenisca y pequeñas pendientes de grava que conforman un entorno natural con una amplia diversidad de hábitats en el que crecen más de mil especies amenazadas.

Un camino de tierra conduce a los visitantes a través de las seis seis secciones en las que están agrupadas las flores y plantas que se pueden contemplar en el invernadero. Cada sección corres-

ponde a una región distinta del mundo, zonas que cubren menos del 2% de la superficie de la Tierra pero que, sin embargo, albergan más del 20% de las especies de plantas con flores conocidas del planeta. El parecido entre las plantas de unas secciones y otras es sorprendente y se debe a la similitud entre los climas mediterráneos de las regiones de las que proceden. Todos comparten los inviernos frescos y húmedos, los veranos secos y cálidos, las brisas y la omnipresente luz del sol.

Música. Desde 2002, el Proyecto ha sido la sede de un festival de música, llamado *Eden Sessions*. Entre losartistas que se han presentado en este evento se encuentran Amy Winehouse, James Morrison,Muse, Lily Allen, Snow Patrol, Pulp, Brian Wilson y The Magic Numbers. El *Eden Sessions 2020* sepospuso un año debido al cierre del Proyecto Edén por la Pandemia de COVID-19.

El parque se creó inicialmente para demostrar la capacidad de utilizar la naturaleza para regenerar un lugar deteriorado por la actividad humana. Existen grupos críticos con el proyecto, que califican de «parque temático para turístas»*. En todo caso creemos que vale la pena conocerlo.

* Los diseñadores del *Proyecto Eden* refutan el calificativo de parque temático. El parque se creó inicialmente para demostrar la capacidad de utilizar la naturaleza para regenerar un lugar deteriorado por la actividad humana. Ahora bien, es cierto que el parque contiene ingredientes de un *parque temático*: una zona de tránsito señalizada, vestíbulo de atracciones, edificio de exposición, salas de proyección.. Y ofrecen productos en una tienda al final, precisamente para ayudar al costoso mantenimiento del recinto.

En 2006 construyeron el Core, una armadura de madera de láminas claveteadas inspirada en el método de crecimiento vegetal, tal como se puede observar en el exterior de una «piña» donde las hojas leñosas se superponen.

La aventura de la conciencia

Un relato de descubrimiento y despertar

La aventura de la conciencia **es el relato de una revelación, una caída y un despertar narrado por Jorge Viñes Roig, editor en lengua castellana de algunos de los más célebres escritores de la no-dualidad, como Eckhart Tolle, David Carse, Michael Singer, Tony Parsons, Sesha o Adyashanti. Después de varias décadas de exploración personal sobre el sentido de la vida, Jorge Viñes muestra un tipo de literatura espiritual que ayude a dinamitar cualquier certeza sobre el ego.**
Bibiana Ripol conversó con él.

ENTREVISTA: BIBIANA RIPOL

«Un día, saliendo de mi casa, descubrí que estaba rodeado de mí mismo por todas partes. Yo no había hecho nada especial ni había tenido ninguna intención en particular. Simplemente, salí de mi casa y, de pronto, todo era mí mismo, todo estaba en mí mismo. Yo me habitaba a mí mismo y me encontraba en todo cuanto percibía.»

Entre las cumbres de México y las montañas de Prades, un ser humano descubre que no es nadie y que, a la vez, es todo cuanto existe. La aventura de la conciencia es el original relato de ese descubrimiento, tras décadas de una búsqueda tan llena de éxtasis como de tropiezos. A la vez, este libro es una guía para dejar atrás el dualismo y las polarizaciones de nuestra cultura.

En ese cometido, será de gran valía el mapa de los estados de conciencia y de las variedades de la experiencia mística que ofrece el autor, desconfiado hacia el arraigado concepto del libre albedrío. Describe el yo con claridad, como una serie de hábitos y mecanismos, para asombro de los lectores. Esta *Aventura de la conciencia es un libro muy interesante* para buscadores de conocimiento, exploradores místicos y apasionados por las tradiciones de sabiduría.

Has tenido la gracia de vislumbrar lo eterno. ¿Podrías compartir alguna experiencia concreta que ilustre este vislumbre?

Sí, sucedió en enero de 1994. Me hallaba en México meditando cuando, súbitamente, me encontré inmerso en un maravilloso estado de unidad con toda la existencia.

Me descubrí reencontrado en el centro del Universo, embargado por una bienaventuranza indescriptible, rodeado de estrellas y galaxias en medio de un espacio infinito que estaba, todo él, aquí y ahora. Yo era una ilimitada conciencia que lo contenía todo y a la vez no era nada, puro vacío.

Esa vivencia transformó todo mi mundo, al grado de que necesité retirarme en soledad durante cinco años para poder integrarla en mi vida. Mi mente precisó de todo ese tiempo para poder reestructurarse y empezar a asimilar el impacto de lo que había vivido.

¿Tan impactante fue esa vivencia?

Nada de lo que había vivido o leído hasta ese momento me había preparado para algo así. Esa vivencia no encajaba en absoluto con mi mundo de creencias.

Durante mucho tiempo creí que había sufrido una alucinación. A pesar de que conocía tradiciones orientales que hablaban de la iluminación y de experiencias cumbre —como el budismo zen, donde las denominan satoris o kenshos—, estas escuelas de conocimiento no las describen con mucha precisión y, por tanto, no alcanzaba a identificarlas con lo que yo había vivido. Fue en el Vedanta Advaita, un tipo

de meditación que desarrolla ideas asociadas a la atención y a la conciencia, donde, años después, descubrí explicada con mucha claridad la vivencia de unidad que había vivido años atrás. Ese hallazgo relajó la incertidumbre de mi mente y estableció la base que me permitió empezar a comprender lo que me había sucedido.

En relación a tu primera comprensión, ¿cuáles son algunos de los estados de consciencia más amplios que has experimentado?

Cuando descubrí el Advaita, comencé a asistir a retiros de meditación dentro de esa tradición y volví a vivir estados de consciencia maravillosos y sorprendentes. Descubrí entonces que hay cuatro estados de consciencia más allá del estado usual de la vigilia, cada uno de los cuales es más expandido que el estado precedente. Lo admirable es que estos estados están descritos en textos tradicionales hinduistas desde hace cientos de años, donde son denominados samadhis. En Occidente son casi completamente desconocidos, salvo los estados extáticos propios de la mística cristiana.

«Desde los estados superiores de consciencia se evidencia que la vida transcurre con toda perfección, trayendo en cada momento lo que ha de ser percibido y experimentado. La consecuencia es que uno deja de luchar contra la existencia para, en cambio, fluir con ella.»

Hablemos de esos cuatro estados de consciencia. ¿Cuáles son y en qué se diferencian del estado habitual de vigilia?

El estado contemplativo, que es el primer estado de consciencia más allá del habitual estado de vigilia, es uno de los estados más accesibles que he vivido y que sigo revisitando a menudo. Consiste en que es posible salir del diálogo interno mental y vivir en silencio en medio del mundo. Cuando el diálogo interno se aquieta, ocurre el milagro de que la existencia sucede establemente en el aquí y el ahora y de que su perceptor deja de ser un ego-personaje para transformarse en un testigo impersonal que contempla asombrado el discurrir de la vida.

Los despiertos que habitan en este estado lo describen como vivir en el silencio o en la quietud mental. Hay muchos meditadores que han experimentado este estado, aunque no es tan usual residir establemente en él en medio del mundo cotidiano.

Otro de los estados maravillosos que he vivido es el denominado como no-dual. En este estado uno se reconoce como no-diferente de todo cuanto existe. Es como despertarse en medio de un sueño lúcido y reconocer entonces que todo cuanto se percibe está dentro de la consciencia que uno es. En este estado no hay ajenidad ni sensación de diferenciación con nada ni nadie. Todo es Sí Mismo.

El tercer estado es el llamado éxtasis, propio de los místicos de todo tiempo y religión, el cual se caracteriza porque el corazón se expande hasta abrazarlo e incluirlo todo en un éxtasis de amor y plenitud inefables. Es este, en verdad, un estado inmensamente dichoso.

Finalmente, el cuarto estado es el supremo o absoluto que he descrito más arriba y en el cual sucede la infinita gracia de despertarse a ser Todo cuanto Es. Eso es lo que todos y cada uno en verdad somos, aunque momentáneamente no seamos capaces de verlo.

Comentas que el salto a un estado de consciencia superior no puede ser forzado.

Sí, el personaje que uno cree ser no puede forzar el despertar a un estado superior, dado que ese personaje es ilusorio. De hecho, despertar implica que desaparece la identificación con ese personaje soñado, dado que ahora reaparece el Ser Real.

El personaje ilusorio no puede ni provocar ni impedir el despertar. Es el Ser Real quien despierta, y ello ocurre justo en su momento, un momento que ya está programado desde el mismo momento del nacimiento del individuo.

¿Puedes describir algún momento en tu vida donde experimentaste un salto espontáneo?

El salto a un estado de consciencia superior es siempre espontáneo. No puede ser de otra manera, dado que quien despierta no es el personaje soñado, sino el soñador que lo sueña.

Por ejemplo, un día, saliendo de mi casa, descubrí que estaba rodeado de mí mismo por todas partes. Yo no había hecho nada especial ni había tenido ninguna intención en particular. Simplemente, salí de mi casa y, de pronto, todo era mí mismo, todo estaba en mí mismo. Yo me habitaba a mí mismo y me encontraba en todo cuanto percibía.

La sensación que tenía era que mi consciencia, hasta entonces limitada a un individuo que percibía el mundo exterior como algo diferente de sí, dio un salto para convertirse en la consciencia misma. No era ya mi consciencia, sino la consciencia en sí. De este modo, todo cuanto se percibía estaba "dentro" de la consciencia que yo era.

Ese salto fue absolutamente espontáneo. Sucedió por sí mismo. Y la sensación era la de estar súbitamente despierto en medio de mi sueño. Yo era a la vez el soñador y el soñado. No había nadie más. No había otro. Es la no-dualidad.

Comparas la experiencia de despertar con despertarse de un sueño. ¿Cómo aplicas esta analogía en la práctica de la meditación y el autoconocimiento?

Cada estado de consciencia está delimitado por un velo que impide ver lo que hay más allá de él. Por ejemplo, cuando estamos soñando tenemos un doble velo: por un lado, velamos la conexión con nuestro cuerpo físico y ya no lo sentimos; y, por otro, velamos la conexión con nuestra memoria y ya no recordamos que estamos durmiendo en la cama ni quiénes somos en la vida cotidiana.

Ese doble velo nubla la realidad vigílica y, a la vez, posibilita que vivamos nuestra experiencia onírica como si ella fuera la única realidad, dado que en ese momento no podemos comparar nuestra realidad soñada con la realidad de la vigilia; sencillamente, porque no la percibimos.

Pero la aparente realidad del sueño desaparece tan pronto recuperamos la memoria, ya sea toda o en parte, como ocurre, por ejemplo, cuando nos sobreviene un sueño lúcido, o bien cuando se levanta el velo que nos mantiene desconectados del cuerpo. En ese instante desaparecen tanto el sueño como el personaje soñado y, a cambio, nos reencontramos sorpresivamente en la cama, recuperando entonces nuestra personalidad cotidiana.

Saltar a un estado superior de consciencia es algo muy parecido a eso. Por ejemplo, cuando se levanta el velo que hasta entonces nos mantenía en la ilusión de ser un ego-personaje, nos reencontramos siendo la conciencia testigo que somos realmente; o cuando se levanta el velo que nos mantiene en la ilusión de estar separados del resto de la existencia, nos reconocemos no-diferentes de todo cuanto existe.

Despertar consiste en este desvelamiento. Cuando el velo ilusorio se desvanece, despiertas al estado superior.

¿Existen prácticas o condiciones que pueden favorecer el despertar, o en nuestras manos no hay absolutamente nada que hacer?

No hay nada que pueda hacer el personaje soñado para provocar el despertar, y tampoco para evitarlo, pues ese personaje es solo una ilusión. Ese personaje no existe en realidad, de modo que no tiene capacidad de elección. Es el Ser Real quien despierta, y lo hace en el momento en que él mismo ha programado despertar.

El despertar ocurre por otra vía. Lo que sucede es que, en un momento dado, uno siente un impulso o le embarga un anhelo, y entonces le brota la decisión de practicar meditación, acudir a una conferencia espiritual o leer un texto trascendente, como por ejemplo leer en este instante este texto.

Si el lector se detiene un instante aquí, podrá comprobar que él no ha hecho el impulso a leer este texto. Ello ha sucedido. El texto estaba ahí, algo indujo al lector a leerlo, y entonces la lectura está sucediendo y, tal vez, esté amaneciendo una comprensión o un descubrimiento en él. Esta comprensión es un comienzo de despertar. Pero todo ello es resultado de la voluntad de nuestro Ser Real. Él es quien induce nuestras acciones. Por ejemplo, esta lectura.

Por otra parte, es posible anticipar en qué momentos van a ocurrir estos impulsos que conducen al despertar. Se pueden prever gracias a que la existencia

está perfectamente ordenada. Es decir, no existen ni el azar ni la casualidad, sino que hay un orden universal que se despliega en la existencia. Es posible percibir ese orden mediante la intuición o también a través de ciencias como la astrología, la cual estudia los ciclos cósmicos y, gracias a ese conocimiento, es capaz de anticipar los momentos en que, con mayor probabilidad, ocurrirán los acontecimientos programados que van a producir un despertar.

Hablas de que todo es perfecto tal cual es. ¿Cómo has integrado esta comprensión en tu vida diaria y en la gestión de desafíos personales?

Desde los estados superiores de consciencia se evidencia que la vida transcurre con toda perfección, trayendo en cada momento lo que ha de ser percibido y experimentado. La consecuencia es que uno deja de luchar contra la existencia para, en cambio, fluir con ella.

Esto no quiere decir que todo lo que acontezca en ese estado superior vaya a ser placentero, nada de eso. Pero lo que sí sucede es que la vida del contemplador deja de estar dirigida por el deseo para, en cambio, abrirse plenamente a la existencia aceptando lo que ella le brinda, tanto si es placentero como si es doloroso.

La vida se llena así de sentido y entonces, aunque haya dolor, desaparece el sufrimiento.

¿Cómo ha cambiado tu percepción de los eventos y circunstancias de tu vida tras comprender que todo está lleno de sentido?

Cuando uno habita en el silencio mental y en la contemplación, se ve con toda evidencia que la vida transcurre exactamente como tiene que transcurrir. No hay nada ni nadie trazando adversidades gratuitas o dolores inútiles. Se ve que todo es perfecto en la existencia y que el dolor o la adversidad que acontecen están llenos de amor, de plenitud y de sentido.

El dolor es consciencia. No hay consciencia sin dolor. Todo cuanto sucede forma parte de un plan perfecto que se va desplegando ante la mirada asombrada del contemplador. Ese plan está siendo desarrollado según el designio del Ser Real que soy. No hay nadie más.

En consecuencia, el contemplador vive con entrega y aceptación lo que la vida trae. No lo hace por fe o sumisión

a un poder superior ajeno, sino desde la evidencia de que Yo Soy quien guía mis vivencias y mis pasos desde el plano superior. Por tanto, vivo lo que sé que yo mismo he dispuesto vivir, sabiendo que ello me acerca a la plenitud y la dicha inmensa del Ser que Soy.

En el libro, mencionas que hay un plan sabio y perfecto. ¿Cómo esta comprensión ha influido en tu actitud hacia las adversidades?

Les sugeriría lo mismo que me brindo a mí mismo: paciencia y confianza en la sabiduría de la existencia. Todo llega en su momento y todo es siempre lo adecuado.

Lo que ahora se vive es lo que ahora ha de ser vivido. Si ello es estancamiento, eso es lo que corresponde vivir. En su momento llegará el paso siguiente que haya de llegar. Pero no corresponde al pequeño yo dirigir los pasos por el infinito. Es el Espíritu el que gobierna el timón de la existencia y, por tanto, es de sabios encomendarse a lo que Él disponga, en la certeza de que es lo perfecto para nosotros, pues no hay ni fallo ni error.

Detrás de las nubes siempre brilla el Sol. Detrás de la noche oscura del alma siempre pervive nuestro Espíritu.

Encontraréis la entrevista completa en www.larevistaintegral.net

El autor

Editor pionero en el campo de la búsqueda espiritual, la conciencia y el autoconocimiento, Jorge Viñes Roig (Madrid, 1953) se ha dedicado, en los últimos cuarenta años, a investigar el sentido de la vida, explorar la conciencia y practicar meditación za zen, vipassana y vedanta advaita.

En 1978 cofundó la librería Arkano, una de las primeras en especializarse en esoterismo y espiritualidad, que dirigió desde 1980. En 1991 fue cofundador y director de Gaia Ediciones, Neo Person Ediciones, Arkano Books y Editorial Dojo, sellos que ha dirigido desde entonces.

Como editor, se ha dedicado a publicar y difundir los libros más reveladores de diversas tradiciones espirituales y escuelas terapéuticas.

- «Extasiado ante esta revelación, ocurrió entonces la gracia infinita. Repentinamente, me descubrí reencontrado en el centro del universo, embargado por una bienaventuranza indescriptible, rodeado de estrellas y galaxias en medio de un espacio infinito que estaba, todo él, aquí y ahora, eternamente presente en mí, absolutamente inmóvil e inmutable, puro ser, pura conciencia, total y eterna serenidad y dicha inefable».
- «Y fue así que, sin pretensiones ni afanes ni expectativas, en medio del camino de la vida, desilusionado con todo, apareció de manera totalmente inesperada la respuesta definitiva».

Tara

Una poderosa planta peruana con compuestos activos que ayuda a combatir enfermedades respiratorias

Esta planta milenaria de los Andes ha capturado la atención de científicos y expertos en medicina natural por sus propiedades medicinales. Utilizada durante siglos por comunidades indígenas, estudios recientes destacan sus potentes efectos antibióticos naturales.

Planta ancestral y medicinal

En la riqueza biológica de Perú, la tara (*Caesalpinia spinosa)* es una planta milenaria que ha capturado el interés de científicos y expertos en medicina natural. Utilizada desde tiempos remotos por comunidades indígenas, esta hierba se distingue por su resistencia y facilidad de cultivo, así como por sus notables propiedades medicinales. Investigaciones recientes indican que la tara contiene compuestos con potentes efectos antibióticos naturales, ofreciendo una promesa eficaz para tratar enfermedades respiratorias.

Por sus beneficios curativos, su uso tradicional está siendo respaldado por la ciencia moderna. Desde infusiones hasta extractos, esta planta se presenta como una herramienta poderosa en la lucha contra infecciones respiratorias, despertando el interés de investigadores y profesionales de la salud en todo el mundo.

El origen de la tara en el Perú

La tara ha sido utilizada durante siglos por las comunidades indígenas del Perú. Esta planta milenaria de los Andes es vista como un valioso tesoro botánico, cuyas propiedades medicinales y aplicaciones comerciales han sido apreciadas durante mucho tiempo. Originaria de varias naciones latinoamericanas, entre ellas Venezuela, Bolivia, Ecuador y, de forma destacada, Perú, la tara ha jugado un papel crucial en la vida de las comunidades indígenas.

Es la planta que utilizaban los Incas para tratar enfermedades respiratorias, garganta, infecciones vaginales y para enjuagatorios bucales como el dolor de muelas. Es decir, ha sido un componente esencial en la medicina tradicional andina, empleada para tratar infecciones y como antiinflamatorio. Según un artículo de la *Revista de Fitoterapia Andina*, los curanderos locales utilizaban las vainas y hojas de esta planta para preparar infusiones y cataplasmas que combatían diversas enfermedades, principalmente las relacionadas con el sistema respiratorio y digestivo. Junto a sus usos medicinales, esta planta ha encontrado aplicaciones en la producción de tintes naturales y curtidos de cuero, reflejando su versatilidad y riqueza como recurso natural.

Las propiedades medicinales de la tara

Esta hierba medicinal es famosa por sus múltiples propiedades, que se deben a sus ricos componentes activos:

1. Taninos: Los taninos son compuestos astringentes con propiedades antimicrobianas. Estos elementos permiten inhibir el crecimiento de bacterias y hongos patógenos, lo que hace de la tara una herramienta efectiva contra infecciones. Además, los taninos tienen efectos antiinflamatorios que son especialmente útiles en el tratamiento de enfermedades respiratorias. Según un estudio publicado en la Revista de Fitoterapia Andina, los taninos de la tara también contribuyen a la cicatrización de heridas al reducir la inflamación y combatir microorganismos dañinos.

Utilizada por siglos por comunidades indígenas, la *Caesalpinia spinosa* emerge como una promesa en la medicina moderna. Estudios científicos confirman sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias, posicionándola como una alternativa efectiva, entre otros usos, contra infecciones respiratorias.

2. Flavonoides: Los flavonoides son conocidos por sus potentes propiedades antioxidantes. Estos compuestos ayudan a neutralizar los radicales libres, protegiendo así las células del daño oxidativo y fortaleciendo el sistema inmunológico. Un artículo del Instituto Nacional de Salud (INS) de Perú señala que los flavonoides presentes en la tara también pueden mejorar la circulación sanguínea, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y actuar como agentes antiinflamatorios, lo que añade otra capa de protección contra diversas enfermedades.

3. Alcaloides: Los alcaloides de la tara presentan actividades farmacológicas, como sus efectos analgésicos y antibacterianos. Pueden actuar sobre el sistema nervioso, proporcionando alivio en dolores leves a moderados y mejorando el bienestar general. La capacidad antibacteriana de los alcaloides también complementa las propiedades de los taninos.

¿Qué enfermedades pueden tratarse con la tara?

Hoy se sabe que, gracias a sus compuestos activos, la tara es efectiva en el tratamiento y prevención de diversas enfermedades:

- **Infecciones cutáneas.** Gracias a sus propiedades astringentes y antimicrobianas, la tara puede ser utilizada en el tratamiento de heridas, cortes y quemaduras. Sus componentes activos ayudan a cicatrizar las lesiones y a prevenir infecciones cutáneas.
- **Enfermedades digestivas.** La tara también es utilizada para el tratamiento de trastornos digestivos como la diarrea y las infecciones gastrointestinales. Los taninos actúan como astringentes, ayudando a reducir la inflamación del tracto intestinal y a combatir las bacterias patógenas.
- **Enfermedades respiratorias.** Esta planta posee propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias que son muy útiles en el tratamiento de infecciones respiratorias como la bronquitis, el asma y las infecciones pulmonares. Los taninos y flavonoides presentes en la planta ayudan a reducir la inflamación y a combatir los patógenos de estas afecciones *(Revista de Fitoterapia Andina)*.
- **Enfermedades cardiovasculares.** Los flavonoides presentes en la tara tienen propiedades antioxidantes que pueden mejorar la circulación sanguínea y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estos compuestos ayudan a mantener la salud de los vasos sanguíneos y a prevenir la formación de placas arteriales (INS Perú).
- **Enfermedades inflamatorias.** Las propiedades antiinflamatorias de los componentes de la tara, como los taninos y flavonoides, son efectivas en el tratamiento de enfermedades inflamatorias crónicas como la artritis. Estos compuestos ayudan a reducir la inflamación y el dolor, proporcionando alivio a los pacientes.
- **Enfermedades Infecciosas.** Gracias a sus potentes propiedades antibacterianas y antifúngicas, la tara es útil en el tratamiento de otras afecciones, como las infecciones urinarias y las causadas por hongos y bacterias resistentes a los antibióticos convencionales (INIA Perú).

Recientes investigaciones avalan su capacidad para combatir infecciones pulmonares, posicionándola como un recurso fitoterapéutico invaluable.

¿Cómo se puede utilizar la tara?

1. Infusiones. Se preparan utilizando las vainas o las hojas de la planta. Este método tradicional es usado principalmente para tratar infecciones respiratorias y digestivas. Las infusiones de tara son efectivas para reducir la inflamación y aliviar síntomas como la tos y la diarrea.

2. Extractos. Obtenidos a través de procesos de maceración y destilación, concentran los principios activos de la planta. Estos extractos se utilizan en suplementos dietéticos y como ingredientes en productos farmacéuticos para tratar diversas infecciones y enfermedades inflamatorias. Un estudio del Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA) confirmó la eficacia de los extractos de tara en el tratamiento de infecciones cutáneas y heridas.

Utilizada tradicionalmente para tratar infecciones, el tesoro botánico peruano ha llamado la atención de la ciencia actual por sus compuestos antibióticos naturales.

3. Polvo de tara. Se obtiene moliendo las vainas secas de la planta. Este polvo se puede mezclar con agua o jugos para crear remedios caseros que combaten infecciones internas y externas. Además, es utilizado en la industria cosmética para elaborar mascarillas faciales que ayudan a mantener la piel limpia y libre de imperfecciones.

4. Cataplasmas. Se elaboran triturando las vainas hasta obtener una pasta que se aplica directamente sobre la piel afectada. Estas cataplasmas son eficaces en la reducción de la inflamación y la promoción de la cicatrización de heridas, cortes y quemaduras. Los estudios del INS Perú indican que las cataplasmas de tara son utilizadas en medicina tradicional para tratar diversas afecciones dermatológicas.

Con informaciones de Abigail Villantoy Gómez y Blanca Herp.

El musgo marino

¿Qué es el musgo marino? El musgo de mar (Chondrus crispus), es un tipo de alga o hierba marina que crece en las aguas a lo largo de las costas rocosas del Atlántico, principalmente entre Norteamérica y Europa. Se cosecha sobre todo por su uso en suplementos de salud y como ingrediente espesante en alimentos comerciales.

Musgo irlandés. El musgo marino es una planta espinosa similar a otras algas y hierbas marinas, como el alga dulse o el kelp. La variedad más común en productos comerciales es el musgo rojo, que se le suele llamar musgo irlandés.

El musgo marino es bajo en calorías y grasa, y contiene una pequeña cantidad de proteína, junto con abundantes vitaminas y minerales. Es una buena fuente de yodo y antioxidantes.

Carragenina. El musgo marino se ha usado desde hace mucho tiempo como un agente espesante de alimentos. Se cosecha sobre todo por ser la única fuente natural de carragenina, un espesante que los fabricantes utilizan en alimentos como helados, requesón (queso cottage), leches no lácteas e incluso fórmula para bebés.

Tiene un alto contenido de micronutrientes, por eso también se utiliza para elaborar desde suplementos dietéticos hasta geles.

Beneficios. En estudios de laboratorio se considera que puede beneficiar la pérdida de peso, la salud del corazón y el control del azúcar en sangre (interesante para diabéticos del tipo II), así como la salud de la tiroides, del intestino y del sistema inmunitario. Pero los científicos necesitan más investigaciones sobre los efectos del musgo marino en los seres humanos.

Precaución. Puede contener demasiado yodo o metales pesados, pero en las investigaciones actuales no se ha encontrado que el musgo marino contenga niveles tóxicos.

Preparación. Puedes consumir musgo de mar en forma de suplemento o polvo, o utilizar musgo de mar sin procesar para hacer un gel en casa. También puedes consumir este gel solo o añadirlo a tus batidos y otros alimentos y bebidas.

Pizzas y comida sabrosa

vegana y vegetariana

Este mes os podéis encontrar con que aparecen por casa unos adolescentes comiendo ultraprocesados a mansalva. Podéis sugerir la comida que les gusta, en versión 'plant based'. Encontraréis 'perritos calientes' veganos y toda clase de salchichas vegetales por todas partes, así que no es imprescindible que estéis mucho tiempo en la cocina... Y la pizza nunca falla. Entre amigos o en familia, podéis preparar estas originales y deliciosas recetas de la gente foodie popular en las redes: @hoycomemossano, @tasty_hunting, @borg_91, @jaly_91 y @keto_c on_laura. Y también unas espléndidas patatas... ¡sin freír!

FAJIPIZZA

Inés, de @hoycomemossano, tiene esta deliciosa receta para preparar una original *fajipizza*.

Ingredientes:

- 8 RODAJAS DE CALABACÍN
- 1 HUEVO BIO DE GALLINAS FELICES (ECOLÓGICO)
- 1 TORTILLA DE TRIGO 100% INTEGRAL
- SALSA DE TOMATE
- QUESO MOZZARELLA
- TOMATITOS CHERRY
- ESPINACAS BABY
- SAL Y ORÉGANO

1. Calienta una sartén con un poco de aceite. Coloca rodajas de calabacín en toda la superficie de la sartén.

2. Bate el huevo bio y viértelo en la sartén sobre las rodajas de calabacín. Añade un poco de sal y orégano.

3. Cubre con la tortilla de trigo y dale la vuelta con una espátula, de manera que quede la tortilla abajo, en la base de la sartén.

4. Pon ahora los toppings que te apetezcan! Salsa de tomate, queso mozzarella, unos tomatitos cherry y algo verde como espinacas o rúcula. Y ¡a disfrutar!

Es importante que dejes que se cuaje el huevo antes de darle la vuelta para que no se te rompa. Hazlo a fuego suave para que no se queme.

HOT DOG VEGANO

Fáciles, deliciosos y con tan solo tres ingredientes. Así son estos deliciosos perritos calientes de The Vegan Guiri, aptos para cualquiera que se anime a probar la alimentación plant based.

Ingredientes:

- 400 G DE HARINA DE GARBANZOS
- 12 CUCHARADAS KÉTCHUP (TAMBIÉN SE PUEDE HACER MITAD KÉTCHUP Y MITAD SRIRACHA)
- 8 CUCHARADITAS MAHONESA VEGANA

1. Para hacer las salchichas, solo hay que mezclar los tres ingredientes juntos en un bol hasta que se consiga una masa uniforme.

2. Forma salchichas con la masa, envuélvelas en papel film y ponlas a cocinar al vapor durante 10 minutos.

3. Cuando estén listas, puedes pasarlas a la sartén durante un minuto si quieres, (¡pero están igual de buenas sin hacerlo!).

4. Monta los perritos calientes al gusto.

NOTAS DEL CHEF. La salsa sriracha tradicional se elabora con chiles rojos de Tailandia, ajos, azúcar y vinagre. Los ingredientes se trituran y se someten a un proceso de fermentación. En su versión casera hay quien añade salsa de tomate para rebajar el picante, aunque no sea un ingrediente de la receta original.

PIZZETAS DE CALABAZA

Ingredientes:

- 3 rodajas de calabaza de 1,5 cm
- aceite de oliva virgen extra
- Toppings opcionales: tomate natural, queso bajo en grasa y orégano

1. Corta la calabaza y quítale la piel. Ponlas en un plato, cubre con papel film, pínchalo con un tenedor y llévalo al horno, 9 minutos.

2. Engrasa una sartén con calor medio bajo, coloca las rodajas de calabaza, hazlas 2 min, dale la vuelta, añade los toppings y tapa para que el queso se funda.

GALLETAS DE PISTACHO Y CHOCOLATE BLANCO

Nuria Garo (@nuriagaro) presenta esta receta, rica y sana. Son galletas de pistacho y chocolate blanco que resultan excelentes para una buena merienda.

Ingredientes (para 7 galletitas):

- 20 g. de crema de pistacho
- 80 g. de crema de almendras
- 75 g. de harina de almendra
- 2 cucharadas de eritritol o del edulcorante que más te guste
- pistachos triturados para decorar
- 50 g. de chocolate blanco derretido

1. Mezcla la harina con el edulcorante y después añade la crema de frutos secos.

2. Haz bolitas y aplasta con un tenedor.

3. Deja enfriar 10 minutos en la nevera y después llévalo al horno 15 minutos a 180 ºC.

4. Deja enfriar por completo, baña en chocolate, decora con los pistachos triturados y... ¡disfruta de un momento delicioso!

MIS PAPAS SIN FREÍR FAVORITAS (sin gluten)

Si pruebas estas papas no vas a querer otras, una vez comienzas ya no podrás parar, están brutales. En la descripción de la receta te dejo la opción para hacerlas al horno por si no tienes airfryer.

Ingredientes para 1 patata grande:

- 1 patata + agua para cocinarla
- ½ cdita. de ajo en polvo
- ½ cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de pimentón dulce
- 1 cda. de parmesano
- sal, pimienta
- aceite de oliva virgen extra
- para la salsa del vídeo: 2 cucharadas de mostaza de Dijon, 1 cucharada de miel y 4 de leche de coco.

1. Lava y corta la papa en cubitos (no tan pequeños) y cocínala 10 min en agua con sal.

2. Retira, escurre y ponla sobre papel absorbente para quitar la humedad. Llévalas a un bol y mézclalas bien con las especias, el aceite y el queso.

3. Llévalas al airfryer 5 min a 180 ºC y 5 min más a 200 ºC. Puedes hacerlas en el horno unos 10 min a 220 ºC.

4. Retira y acompaña con tu salsa favorita.

PIZZA ROMÁNTICA de Tania Borg

Ingredientes:

2 fajitas: las recortas en forma de corazón, pones queso sobre una de ellas y pones la otra encima

Agrega tomate y topping al gusto, más queso

1. Lleva a la freidora de aire o al horno unos minutos hasta que lo veas doradito.

Será... ¡«amor al primer mordisco»!

PIZZA DE BURRATA Y PESTO (keto)

Laura de @keto_con_laura nos trae la opción keto con esta deliciosa receta.

Ingredientes:

- 150 g de queso mozzarella
- 15 g de queso crema
- 60 g de harina de almendra
- 1 huevo bio de gallinas felices (ecológico)
- sal, pimienta, ajo en polvo y orégano
- 30 g de salsa de pesto
- 1 burrata
- 50 g de tomates

1. Derrite la mozzarella y el queso crema en el microondas.

2. Mezcla los quesos derretidos con el huevo, la harina de almendra y las especias.

3. Precalienta el horno a 180 ºC.

4. Hornea la base 15 minutos.

5. Cubre de los toppings y vuelve a meter al horno 5 minutos.

Los ojos y la vista

Protección y cuidados de forma natural

«Los ojos son el espejo del alma», suele decirse, pues su estado y expresión reflejan cómo estamos por dentro. La optometría, con sus ejercicios y pautas, así como la medicina natural, con su visión de la salud, ayudan a mejorar los problemas más comunes.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL
CON INFORMACIONES DE JAUME PAUNÉ (OPTOMETRISTA)

Utilizamos los ojos para observar, para leer, para seducir, para expresar alegría o tristeza. Pueden hacer tantas cosas que parece que funcionen solos y que no necesiten ningún cuidado. Sin embargo, los ojos son una parte muy delicada del cuerpo y una práctica de hábitos adecuados y unos cuidados mínimos pueden ayudar a evitar la aparición de problemas.

El cuidado de los ojos implica tanto un tratamiento desde el interior, con la alimentación y la relajación, como desde el exterior, mediante ejercicios de entrenamiento visual. Veamos cuáles son los cuidados y ejercicios más adecuados para prevenir y mejorar los problemas y trastornos visuales más comunes en la actualidad.

PRESBICIA Y VISTA CANSADA

La queja más común acerca de los ojos es el cansancio visual, que se debe tanto a la tarea que se realiza como a la manera en que se lleva a cabo. La tensión mental se refleja en los ojos. Por eso, la clave para reducir la fatiga es llevar a cabo las tareas con el máximo de relajación.

Para leer, conviene sentarse en una posición relajada y erguida, colocar el texto a 40 centímetros de los ojos y parpadear una o dos veces por línea. La visión no debe solo concentrarse en el texto sino que hay que mantener la conciencia sobre el resto del entorno, activando la llamada «visión periférica». La luz debe ser adecuada y su fuente ubicarse a un lado y por detrás del hombro. En el campo de visión no debe haber reflejos ni lámparas encendidas.

Ante las pantallas: parpadear. Mientras se trabaja es necesario también relajar los ojos de vez en cuando. Una regla de oro es parpadear a menudo y de modo consciente. Conviene asimismo levantar la mirada cada diez minutos y fijar la vista en un objeto lo más distante posible por espacio de cinco o diez segundos.

Un problema añadido de quienes pasan horas ante el ordenador es que pueden sufrir dolor de cabeza frontal. Normalmente se debe a dificultades de enfoque que obligan de modo imperceptible pero constante a un esfuerzo suplementario.

Iluminación y ejercicios de enfoque. Aunque unas gafas adecuadas puedan ayudar, es importante mejorar el puesto de trabajo mejorando la iluminación, la distancia a la pantalla y la postura, así como ir realizando ejercicios de enfoque.

Otro problema habitual es la presbicia o «vista cansada». Esta dificultad para ver de cerca se hace patente entre los 40 y 45 años, y se produce al perder flexibilidad el cristalino. La terapia visual puede retrasar la necesidad de gafas para cerca, pero no impedirla.

LA MIOPÍA, EL DEFECTO VISUAL MÁS COMÚN

Por lo general la miopía es adquirida, asociada a tareas visuales de cerca: lectura, escritura, videojuegos, ordenador... El problema es que tiende a aumentar y eso hace que el ojo tenga mayor riesgo de padecer enfermedades oculares. Su relación con la visión cercana está clara: se calcula que los miopes usan sus ojos en visión próxima el doble de tiempo. Por eso es muy importante seguir los consejos anteriores.

El sistema de corrección óptica que se utiliza afecta a la progresión. El más recomendable es la ortoqueratología: la modificación programada de la forma de la córnea —la primera lente del ojo— con el objetivo de reducir o corregir la miopía. Se realiza con lentillas especiales que se usan al dormir y permiten una visión nítida y libre durante el día. Deben usarse cada noche para mantener el efecto deseado; de lo contrario, la córnea vuelve a la forma original. Esto asegura la inocuidad de la técnica al ser los efectos reversibles.

EVITAR LOS OJOS SECOS

Los párpados, las pestañas y las lágrimas protegen del polvo, el viento, los microorganismos y otras sustancias nocivas. Por su parte, el parpadeo, un movimiento reflejo, mantiene la superficie ocular hidratada. Y la lágrima, además de conservar la transparencia de la córnea, atrapa y arrastra las partículas que entran en el ojo, a la vez que es rica en anticuerpos.

Para que no se evapore fácilmente, la lágrima posee una parte grasa. En la creación de esta parte grasa participan unas glándulas en forma de puntos situadas en el borde interior de los párpados.

Masajear y limpiar el borde palpebral es importante para recuperar su funcionalidad. En caso de sequedad ocular, es frecuente la sensación de ardor, escozor y picor en los ojos. La mejora proviene de usar lágrima artificial y humidificadores, así como del masaje y la limpieza diaria de los párpados. Los alimentos o complementos que contienen omega-3 y 6 también mejoran los síntomas. Más allá de los colirios, también se puede encontrar agua de eufrasia en herbodietéticas, es muy fácil de aplicar.

CURAR LA CONJUNTIVITIS

En esencia es una inflamación de la superficie ocular: la conjuntiva. El comportamiento es similar al de la mayoría de tejidos cuando se inflaman: los vasos se dilatan para que afluya más sangre y

con ella más células que defiendan y reparen la zona.

En el caso de la mucosa ocular, modifica la lágrima y aumenta las grandes proteínas defensivas. En consecuencia se forman residuos viscosos, las legañas, que serían como la mucosidad en la nariz. Los síntomas son ojo rojo, picor, escozor y pesadez, según la causa e intensidad.

Las conjuntivitis más intensas o largas cursan con ojo muy rojo y dolor y requieren tratamiento por parte de un oftalmólogo. También existen las de tipo alérgico, en las que hay que eliminar los alérgenos con lavados oculares o el uso frecuente de lágrima artificial.

Para la irritación ocular o una conjuntivitis leve se pueden realizar lavados oculares dos o tres veces al día con una infusión: una cucharadita de una mezcla de aciano y eufrasia por vaso de agua de manantial, al que se agrega una pizca de sal.

Como prevención, es básica una buena higiene personal, en especial lavarse las manos. Nunca se deben compartir toallas con personas que tienen conjuntivitis y estas deben secarse con toallas de papel desechable.

PREVENIR LAS CATARATAS

Las cataratas se deben a la pérdida de transparencia del cristalino, que produce una lenta y progresiva disminución de la visión. Las causas incluyen factores como la exposición a la luz ultravioleta, hábitos tóxicos como el tabaco, enfermedades como la diabetes, la alta miopía o simplemente la edad. La sensación es de visión nublada, desenfocada, colores menos vivos y deslumbramiento.

El tratamiento es fundamentalmente quirúrgico y se realiza cuando afecta a la calidad de vida e impide realizar actividades normales.

A nivel preventivo es aconsejable protegerse los ojos con gafas de sol desde niño, en especial en actividades de montaña o playa, donde la radiación solar es fuerte. Al mismo tiempo hay que mantener una alimentación adecuada, rica en vitaminas (A, B, C) y minerales (zinc, calcio, magnesio y selenio), evitando al máximo los tóxicos, como el alcohol o el tabaco.

Buenos alimentos para mantener los ojos sanos

Cuando se piensa en cuidar la salud se suele atender al colesterol, el corazón o los huesos. Pero ver bien en el futuro también es importante. Aparte de llevar un estilo de vida sano y activo, consumir más a menudo estos alimentos o nutrientes ayudará a mantener los ojos sanos y prevenir trastornos oculares.

- **DE COLOR NARANJA.** Las frutas y hortalizas toman este color del betacaroteno, un precursor de la vitamina A que ayuda a regenerar la púrpura visual, lo que mejora la visión nocturna. Son ricos en él las zanahorias y calabazas, por ejemplo.
- **DE COLOR AMARILLO.** La luteína y zeaxantina son pigmentos de color amarillo, solubles en grasa, que se concentran en la mácula. Su papel es evitar la formación de radicales libres y moléculas oxidativas, que dañan las membranas de las células de los tejidos oculares. Una dieta alta en luteína y zeaxantina podría reducir el riesgo tanto de cataratas como de degeneración macular. Se encuentra en alimentos como el brécol, Los copos de trigo integral eco, la col de Bruselas, el apio, el mango, la papaya o la naranja.
- **OMEGA-3.** Los ácidos grasos omega-3 de las semillas de lino y el aceite de linaza modulan la inflamación que lleva al ojo seco y previenen la degeneración macular asociada a la edad.
- **VITAMINA E.** El germen de trigo es muy rico en vitamina E y un gran antioxidante, por lo que protege la vista del daño de los radicales libres. Igualmente la almendra, la avellana, el lino o las semillas de girasol.
- **ZINC.** Este mineral cumple un papel básico en la inmunidad y ayuda a liberar la vitamina A del hígado para que pueda utilizarse en el tejido ocular. Su deficiencia puede provocar deterioro de la mácula. Las legumbres son una buena fuente de cinc. Quesos, semillas y frutos secos también lo aportan.

DEGENERACIÓN MACULAR ASOCIADA A LA EDAD

Esta enfermedad degenerativa afecta al centro de la retina (mácula), responsable de la función visual que permite percibir el detalle. Es la segunda causa de ceguera por detrás de la diabetes.

Existe en forma «seca», de evolución lenta, y «húmeda», que requiere una rápida intervención del oftalmólogo especialista en retina. El síntoma más característico es la pérdida de agudeza visual y visión distorsionada.

La alimentación inadecuada, condiciones ambientales agresivas (exposición a la luz ultravioleta) y la propia oxidación del organismo generan radicales libres, causa del envejecimiento ocular. Su prevención se basa en cambios de hábitos vitales potenciando el ejercicio, la eliminación de tóxicos y una alimentación natural, rica en carotenoides como la luteína y la zeaxantina.

Es recomendable tomar extracto de semilla de uva, arándano y ginkgo, e incluir selenio, betacaroteno y vitaminas C y E en la dieta diaria.

6 hábitos y ejercicios para la vista

Este conjunto de ejercicios, muy sencillos, se pueden incorporaren los hábitos diarios para mantener la vista sana.

- **DESCANSOS.** Descansa al menos una vez cada hora. Puedes irte al baño, a descansar o a beber algo. Si no puedes moverte del sitio, cierra los ojos suavemente, relájalos y parpadea de forma exagerada un momento. Mira a lo lejos sin fijar en nada la mirada durante 15 segundos. Sentado, ejecuta un suave palmeo en los ojos con la palma de las manos ligeramente ahuecada, sin presionar. Luego cierra los ojos, respira profundamente y fija la atención en la oscuridad unos minutos.
- **ENTRENAR EL ENFOQUE.** Para prevenir la vista cansada hay que estimular el músculo ciliar. Tápate un ojo, mira un objeto lejano y enfócalo. Luego mira un objeto cercano y enfócalo. Ve alternando así el enfoque durante dos minutos. Repite con el otro ojo.
- **LA VISIÓN BINOCULAR.** Para coordinar mejor ambos ojos, sostén un lápiz a 40 cm de los ojos y acércalo despacio. Mira lejos y vuelve a forzar la convergencia sobre el lápiz. Alterna la vista así dos minutos. Al mirar lejos, el lápiz se ve borroso y doble.
- **MOVILIZAR LOS OJOS.** Para dar agilidad a los ojos, sostén un lápiz con la mano y míralo mientras lo desplazas lentamente en vertical, horizontal y círculos. Al terminar, parpadea rápido varias veces, cierra los ojos y relájate.
- **BUENA ILUMINACIÓN.** Utiliza lámparas de luz indirecta, preferiblemente de «luz día» o con un CRI superior a 90, o bien fluorescentes antiparpadeo. La luz en la zona de trabajo debe ser homogénea, sin zonas de contraste.
- **HUMIDIFICAR .** Para compensar la sequedad que provocan el aire acondicionado o la calefacción, puedes usar lágrima artificial y un humidificador.

Eres inmortal

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

En las últimas décadas se han multiplicado los testimonios acerca de las ECM (experiencias cercanas a la muerte), algunos de los cuales se recogen en el libro de Vicente Merlo. También ha crecido el número de investigaciones académicas al respecto, desembocando algunas de ellas en un escepticismo que cuestiona la autenticidad de dichas vivencias, otras abriendo el camino hacia un nuevo modelo científico que explique mejor la relación entre la mente y el cerebro. La física cuántica se muestra, en este caso, capaz de ofrecer una hipótesis sugerente. Este reportaje complementa el artículo publicado el mes pasado en Integral.

TEXTOS: LAURA TORRES (SELECCIÓN Y PRESENTACIÓN).*

En su libro, Merlo no se limita a las ECM y las interpretaciones que se hacen de ellas, sino que, al final se atreve a mostrar diversos enfoques que afirman poder describir qué ocurre más allá de las ECM y más allá de la muerte, llegando a la conclusión de que nuestra alma es inmortal, eterna.

"La experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento. Es un nacimiento a otra existencia". Elizabeth Kübler-Ross

¿Hay conciencia, sin actividad cerebral?

La pregunta que uno se hace es ¿cómo son posibles las vivencias de las ECM si no hay actividad cerebral? Es decir, no hay actividad cerebral y (por tanto) no hay conciencia.

El método científico consideraba tradicionalmente a las ECM como alucinaciones motivadas por una isquemia cerebral secundaria al paro cardíaco, al ser las neuronas muy sensibles a la falta de irrigación. Sin embargo, existen profundas diferencias entre las ECM y las alucinaciones, como hemos visto. Las alucinaciones clínicas tienen unos

desencadenantes que no se presentan en las ECM: drogas, tóxicos y brotes psicóticos, especialmente en la esquizofrenia. Ninguna de las características comentadas de las ECM se cumple en las alucinaciones.

La transferencia de información independiente del tiempo y del espacio les permite comentar con toda realidad y exactitud, hechos que se están produciendo a distancia —incluso a mucha distancia—, coincidiendo con la muerte clínica y certificados. Solo es explicable con la existencia de alguna forma de acto presencial.

¿Sin miedo a la muerte?

No deberíamos tener miedo a la muerte, se pasa a una situación mejor, mucho mejor. Los pacientes que han tenido una experiencia cercana a la muerte y han estado en la otra dimensión lo saben. Es lo que me dicen a mí: «usted me ha hecho una mala pasada, yo no quería volver. La muerte ha sido despertar y nacer para entender realmente lo que es nuestra vida. Ahora sé lo que es mi vida.» Entonces se dan cuenta de que aquí estamos viviendo de una manera materialista, dominados por un ego que no es nuestra auténtica identidad.

Con la muerte física no hacemos otra cosa que devolver el traje físico que nos ha prestado el universo, que es polvo de estrellas, otra vez a su lugar.

Pero nuestra presencia, nuestra auténtica esencia, nuestra conciencia no local, ha salido en el acto. En el momento de la muerte se va a otra dimensión, a otra situación energética. Por eso podemos concluir que no hay que temer a la muerte.

Entrevista a Vicente Merlo

«Nos hallamos en un universo extraordinario que se encamina hacia una existencia más libre, luminosa, amorosa, compasiva y creativa que la que generalmente estamos viviendo ahora»

¿Qué te inspiró a escribir sobre las experiencias cercanas a la muerte?

Escuchar a varias personas la descripción de su ECM me impactó, comencé a leer sobre ello y, más tarde, a impartir algunos cursos.

¿Y sobre la inmortalidad del alma?

Me llevó a escribir sobre ello mi propia búsqueda interior a través de la filosofía primero, del hinduismo después, del budismo más tarde y, finalmente, de las enseñanzas esotéricas contemporáneas. Siempre he tenido la impresión de que nos jugábamos mucho con la respuesta a si las ECM eran auténticas.

¿Cuál es tu opinión sobre el escepticismo que rodea a las experiencias cercanas a la muerte?

Lo entiendo perfectamente, pues pasé por esa etapa de identificación con el paradigma cientificista, materialista, reduccionista, desde el cual algo así como las ECM es impensable, incomprensible, inaceptable. Pero, justamente la investigación científica de los últimos 50 años está mostrando que las hipótesis ofrecidas desde ese escepticismo a la hora de explicar las ECM (anoxia, hipoxia, efecto de ciertas sustancias químicas, epilepsia del lóbulo temporal, alucinaciones, expectativas personas y culturales, etc.) son totalmente insatisfactorias e insuficientes.

¿Cómo explica que la conciencia existe independientemente del cuerpo?

Las ECM, pero también otros muchos fenómenos llamados “paranormales” o “parapsicológicos”, no encajan en el modelo dominante, presentan

La medusa (ver Int. 518) es el primer ser vivo inmortal conocido.

"anomalías" inexplicables. El materialismo (monista o emergentista), ponen de manifiesto una relación de la conciencia con el cerebro muy distinta de la defendida por las neurociencias: la telepatía, la clarividencia, la visión remota, la precognición, la proyección extracorpórea, los recuerdos verificados de vidas anteriores, por tanto la reencarnación, el fenómeno de las "canalizaciones".

Todo ello se explica mejor con la teoría del filtro, formulada ya por William James y Frederic Myers y defendida hoy por científicos como Pim Van Lommel, Bruce Greyson, Eben Alexander, etc. El cerebro no sería el productor de la conciencia, sino una especie de válvula reductora, un filtro que solo permite pasar una mínima cantidad de información.

En algunos de los fenómenos indicados, la conciencia individual puede tener acceso al campo de la conciencia infinita, al campo akáshico, al vacío cuántico, al espacio no-local, a la realidad no-dual de la que somos partes, hologramas de la totalidad.

¿Cuál crees que es el impacto más significativo de las experiencias cercanas a la muerte en la sociedad actual?

El poder transformador que tienen en la mayoría de quienes pasan por ella: la pérdida del miedo a la muerte, que se revela como solo un tránsito a otro estado de la conciencia, del sujeto autoconsciente o alma.

La transformación positiva y duradera que puede observarse: una mayor sensibilización y respeto hacia la naturaleza, hacia los animales, un mayor cuidado amoroso y compasivo de las demás personas, el despertar de ciertas facultades hasta entonces no activadas (visión áurica, visión remota, clariaudiencia, capacidad de sanar a otros con energías sutiles, etc.).

¿Cómo crees que la comprensión de la muerte puede influir en la forma en que vivimos nuestras vidas?

La comprensión evidencial (o la creencia firme) de que con la muerte no termina todo, de que nuestra conciencia sigue existiendo en otras dimensiones de la realidad, de que esa conciencia ha tenido experiencia en otros cuerpos, en vidas anteriores, de que somos una chispa inmortal, un ser de luz eterno, que está atravesando ahora una experiencia humana, transforma por completo nuestro visión de la vida, de su sentido, de su sacralidad, de su propósito.

La prueba del cielo

El neurocirujano de la Universidad de Harvard Eben Alexander también afirma que hay vida tras la muerte y en su libro *El mapa del cielo* reúne testimonios de científicos, grandes sabios del pasado y gente corriente para tratar de demostrar que *el cielo* es real: «soy un médico que tuvo una experiencia cercana a la muerte. Hasta ese momento, yo era un firme miembro del lado de la ciencia ortodoxa, pero tuve una experiencia que me posicionó en el otro lado.»

«El camino evolutivo tiene como meta un retorno consciente a casa, a nuestra casa, al Hogar de donde salimos y que en las experiencias cercanas a la muerte (ECM), tanto describen esa sensación de sentirse de regreso en casa»

¿Crees que la ciencia puede ser una aliada para dar credibilidad a las ECM?

Sí, creo que está llamada a serlo, que está avanzando cada vez más. Pero, al mismo tiempo, no se trata de seguir manteniendo al método científico como el único modo de conocer la realidad (esto es la creencia del cientificismo), sino de descubrir otros modos de conocer cómo son las cosas, para no depender tanto de la ciencia, que es un fantástico método, pero con limitaciones que va descubriendo.

¿Qué pasa cuando mueres?

Al morir, la conciencia anímica pasa a otra dimensión menos material, menos densa, y dentro de este "cosmos multidimensional" en el que vivimos se dirige con una precisión matemática, según su frecuencia vibratoria a ese nivel o plano de la realidad que coincide con su vibración anímica y sutil (de los cuerpos sutiles: emocional y mental, que durante un tiempo sigue llevando consigue): el plano astral (inferior, medio o superior), el plano mental (en sus distintos subplanos), el plano anímico o plano de la esencia, etc. Y allí, siguen una serie de actividades.

Tras reencontrar a los seres queridos fallecidos (como sucede también en las ECM) y a ciertos guías y maestros, se revisa la vida pasada, para aprender de ella (como en las ECM), y uno tiene la ocasión de entrar en lugares como templos de sanación energética, aulas de aprendizaje. Son *universidades* de sabiduría en los que se puede investigar, leyendo los Registros Akáshicos, donde queda registrado todo cuanto ocurre, o asistiendo a las enseñanzas de Maestros de sabiduría y compasión, para ir preparando también la vida siguiente, si el alma tiene que volver a encarnar (como ocurre en la mayoría de casos) o decide hacerlo (quizá para continuar sus experiencias o para enseñar a otros en el mundo físico-material, encarnado de nuevo). La riqueza de esos mundos superiores resulta inimaginable para nuestra comprensión actual.

¿Qué te gustaría que los lectores se llevaran consigo después de terminar tu libro?

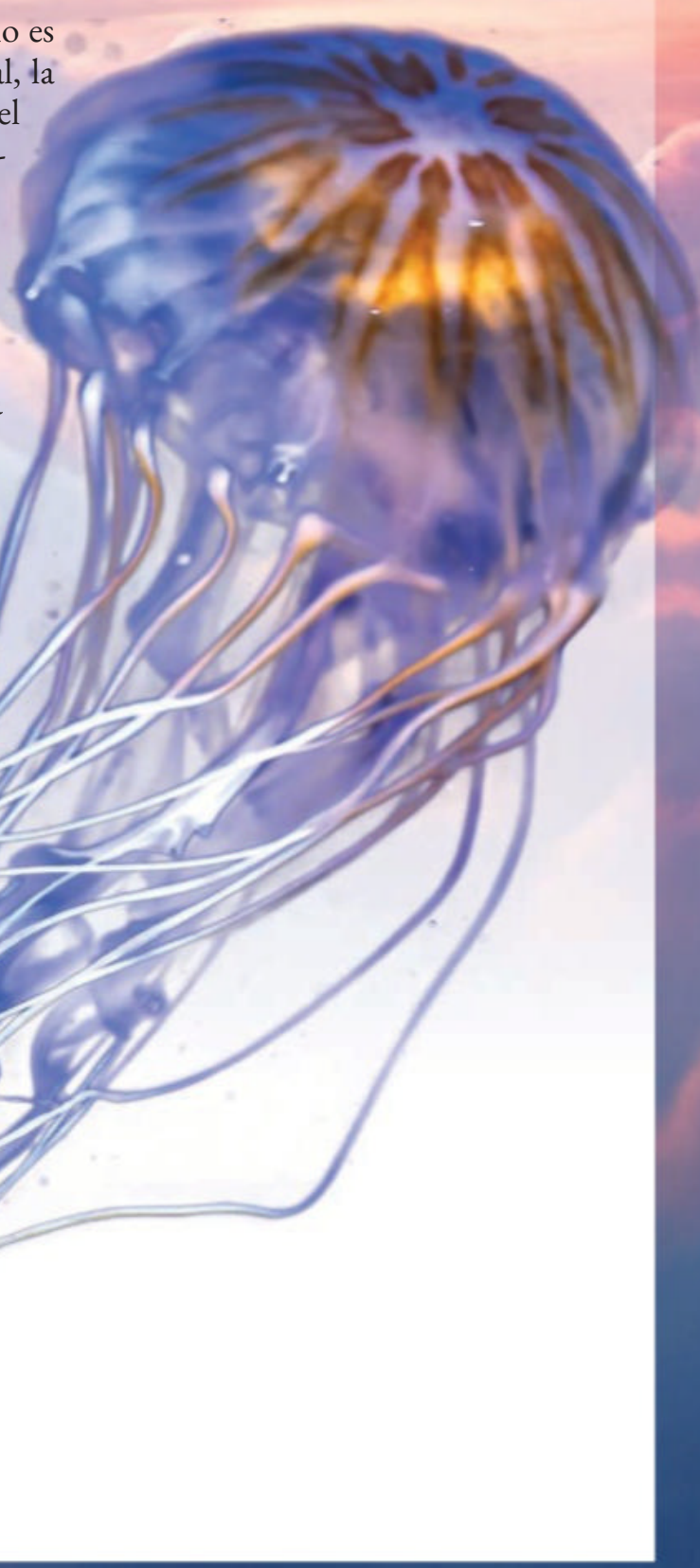
La esperanza en que la muerte no es final de nuestra existencia personal, la confianza en el sentido de la vida, el anhelo de saber cada vez con mayor claridad el propósito que guía todo cuanto sucede, la gratitud por intuir que nos hallamos en un universo extraordinario que se encamina hacia una existencia más libre, luminosa, amorosa, compasiva y creativa que la que generalmente estamos viviendo ahora.

Vicente Merlo es doctor en filosofía. Ha vivido varios años en la India, especialmente en el áshram de Sri Aurobindo en Pondicherry. Fue socio fundador de la Sociedad Española de Estudios Índicos y Orientales (SEIO), así como de la Asociación Transpersonal Española (ATRE).

Y es autor de una veintena de libros, entre los que destacan: *El yoga integral de Sri. Aurobindo* (ed. Siglantana), *Meditar en el hinduismo y el budismo*, *Espiritualidad transreligiosa*, *Meditar es descansar en el ser: meditación esencial y meditación integral*...

* Entrevista original: Bibiana Ripol.

Más sobre la vida después de la muerte en Integral 534.



Cómo cuidar los huesos

Los huesos son como los cimientos de una casa, sostienen y dan estructura al cuerpo, pero también son como los tesoros enterrados en la tierra, guardando la historia y la fortaleza de nuestra existencia.

TEXTOS: PATRICIA RESTREPO
CONSULTORA MACROBIÓTICA Y DIRECTORA DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO DE ESPAÑA

Cuando los huesos del cuerpo son frágiles, es como si fueran cristales delicados en un jarrón antiguo, susceptibles de romperse con el más mínimo impacto. Por otro lado, cuando los huesos son demasiado duros y se rompen, es como si fueran rocas inamovibles golpeadas por la fuerza del tiempo, pero finalmente ceden ante la presión.

Hay una creencia que deben ser fuertes para que no se rompan, pero en realidad deben ser como el bambú, flexibles y firmes.

Al proporcionarles los nutrientes esenciales y la luz del sol, permitimos que sus ramas se flexionen con gracia con el viento, manteniéndolos fuertes y resistente a las tormentas de la vida. En realidad son la reserva más grande de minerales que tiene el organismo.

Cuando nuestros huesos se apolillan se denomina osteoporosis. La osteoporosis es el debilitamiento de los huesos causado por un desequilibrio entre la formación y destrucción de los huesos —osteoclastos y osteoblastos—. Los osteoblastos construyen y los osteoclastos limpian. Los osteoblastos se insertan en el colágeno, el hueso es un tejido vivo que está en constante renovación y movimiento. El osteoclasto limpia el tejido muerto e intoxicado y una vez se ha limpiado el osteoblasto construye.

Es una enfermedad ósea caracterizada por una disminución de la densidad mineral ósea y un deterioro de la micro arquitectura del tejido óseo, lo que conlleva a un aumento del riesgo de fracturas.

Pero hemos de estar muy conscientes entre la diferencia entre osteoporosis y osteopenia. A partir de los 45 años comienza una disminución de la densidad ósea propia de la edad —es lo que se conoce como osteopenia—. Es

un hecho fisiológico y natural, ya que al disminuir la producción de estrógenos o testosterona también lo hace la masa ósea.

Otra cosa bien distinta es la osteoporosis, que representa una pérdida de masa ósea superior a la esperada para la edad, y que en la actualidad tiene carácter epidémico, se considera que la osteoporosis es una consecuencia de la menopausia, cuando en realidad, es el resultado de haber consumido un exceso de carne, azúcar, tabaco, café, productos lácteos —un exceso de calcio no biodisponible en la dieta—, dieta rica en productos animales, alimentos refinados, exceso de pescado, alimentos ricos en oxalatos, solanáceas y otros más donde el balance metabólico es altamente acidificante y por lo tanto desmineralizador.

El calcio es en gran medida lo que constituye nuestros huesos, pero además es necesario para otras muchas funciones vitales. Es indispensable para la contracción muscular, para la coagulación de la sangre, para el buen funcionamiento del ritmo cardiaco, para mantener la tonicidad de la piel, las uñas, el cabello, los dientes y los huesos.

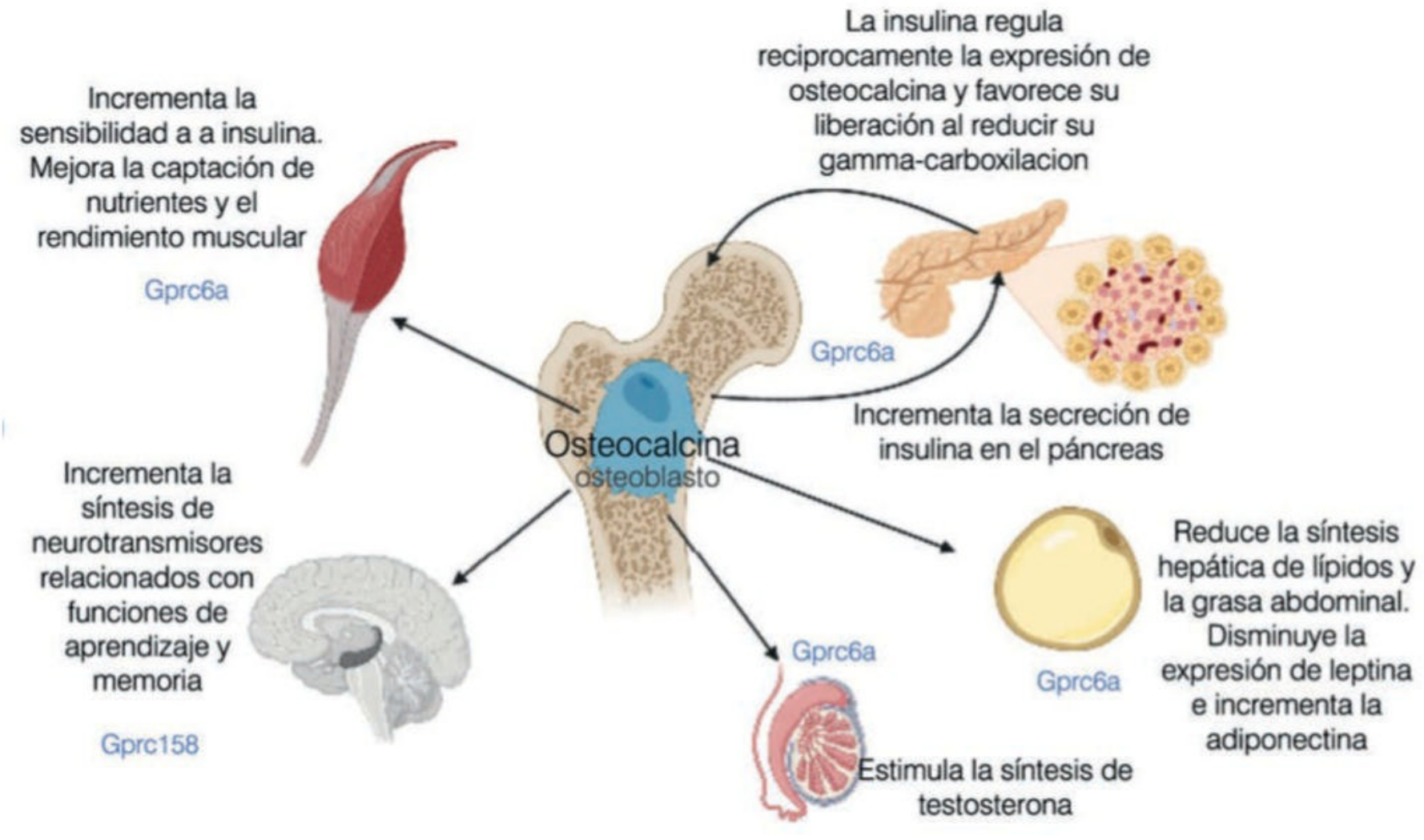
El cuerpo necesita calcio para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo. El calcio juega un papel en la mediación de la constricción y relajación de los vasos sanguíneos —vasoconstricción y vasodilatación—, la transmisión del impulso nervioso, la contracción muscular y la secreción de hormonas como la insulina.

La disminución de calcio provoca la temida flacidez, al no contar los tejidos subcutáneos con la tasa de calcio necesaria para cohesionar sus células y permitir su correcta alineación y espesor.

Así que podemos concluir que el calcio contribuye al buen desarrollo de los huesos, ayuda a la salud dental, forma el esmalte y previene las caries, es un tranquilizante natural, ayuda a inducir el sueño, disminuye la tensión arterial y el colesterol, estimula la producción de colágeno y la producción de lípidos intercelulares e impide que se formen las enzimas responsables de la degradación de fibras elásticas.

Las células para foliculares de la glándula tiroides, la calcitonina tiene el efecto opuesto a la PTH. Reduce los niveles de calcio en la sangre inhibiendo la liberación de calcio de los huesos y aumentando la excreción de calcio en los riñones.

Vitamina D: La forma activa de la vitamina D3, conocida como calcitriol, desempeña un papel crucial en el metabolismo del calcio al aumentar la absorción de calcio en el intestino, lo que contribuye a mantener niveles adecuados de calcio en el cuerpo. Estas hormonas trabajan en conjunto para regular los niveles de calcio en el cuerpo y mantener el equilibrio del metabolismo del calcio. Cualquier desequilibrio en estas hormonas puede conducir a trastornos del metabolismo del calcio, como la hipercalcemia —niveles altos de calcio en



la sangre— o la hipocalcemia —niveles bajos de calcio en la sangre.

Existen alimentos que nos ayudan a formar un hueso saludable y otros que roban calcio a nuestros huesos.

El primero es la sal, es uno de los mayores ladrones de calcio. Se relaciona con la función renal, cuanta más sal se toma más calcio se pierde a través de la orina. La sal es un cristal que hay que vegetalizar en las cocciones, y se debe utilizar en muy poca cantidad. No solo es importante controlar la cantidad, sino también, la calidad de la sal —la sal gris o del Himalaya no son adecuadas para un consumo oral diario—, también la sal de las algas, de los condimentos salados y la sal industrial de los productos procesados industrialmente.

Cuanta más sal tomas, más calcio pierdes por la orina. Y no hablamos sólo de la sal que utilizas para cocinar, sino de la que se encuentra en la mayoría de los alimentos procesados, independientemente sean ecológico o no.

De la misma manera el azúcar en todas sus versiones ($C_{12}H_{22}O_{11}$), cuyo efecto es altamente acidificante, no solo impacta en los riñones también en el hígado, órganos esenciales para la asimilación del calcio de manera que el organismo utiliza el calcio de los huesos para equilibrar la acidificación generalizada que se produce

Además, sustancias como el café, alcohol, las bebidas carbonatadas, tabaco y vinagres hacen que perdamos calcio por la orina.

El exceso de líquidos, frutas tropicales y una alimentación basada en crudos contribuyen a la perdida de calcio.

Los oxalatos presentes en espinacas, acelgas remolachas, inhiben la absorción del calcio dando lugar a las piedras en riñón.

Los taninos presentes en el vino o café también inhiben la correcta absorción del calcio.

El ácido fatico, presente en el salvado aislado que a su vez está presente en el supuesto pan integral que compramos en los hornos de barrio o supermercado.

Entre la comunidad macrobiótica el uso continuado de las ciruelas de umeboshi, el miso, el gomasio continuado muy cargado de sal, el abuso del tamari y los fermentos muy salados.

No solo somos lo que comemos, sino lo que asimilamos y podemos metabolizar bien. Para que haya una correcta asimilación del calcio, debe estar en proporción con el fósforo, pues este compite o interfiere en la correcta asimilación. La proporción correcta es dos medidas de calcio biodisponible por una de fosforo (Ca/P = 2/1).

Si el fósforo es demasiado abundante en un alimento, interfiere en la absorción de calcio porque favorece la formación de fosfatos de calcio insolubles que muchas veces se van a eliminar por vía intestinal en forma de fecalitos.

Alimentos desequilibrados en la relación sodio/potasio, Na/K como cítricos, tomates, patatas, berenjenas, pimientos, plátanos, fruta tropical, aditivos como fosfatos y las bebidas gaseosas, también interfieren en la absorción del calcio

Otro aspecto a tener en cuenta son las grasas en exceso o los alimentos que contraen y dañan el hígado, pues la vitamina D3 activa se metaboliza en el hígado y sin vitamina D3 el calcio no se metaboliza.

Concluyendo, si estás comiendo cereales integrales y hortalizas, pero consumes habitualmente harinas horneadas —como galletas, pasteles, rosquilletas, panes secos, exceso de fruta, zumos de o fruta con las comidas, pasteles de crema de tofu y amazake—, puedes no conseguir tu objetivo de frenar el desgaste y pérdida de calcio. Incluso bollería o un postre azucarado por semana puede tener un efecto perjudicial sobre los dientes y los huesos. Si tu alimentación es de tenor salado con muchos pickles y condimentos salados te será muy difícil evitar los dulces.

Comprobamos que la proporción de calcio y fósforo en la leche es más o menos 1x1, lo que impide que asimilemos el calcio. La proporción en las semillas de sésamo es 2x1, en el alga kombu la proporción es 5x1 y en las algas hijiki es de 23x1, es decir calcio biodisponible y asimilable por el organismo.

Estos alimentos y estilo de vida dan lugar a la pérdida masiva de calcio y en consecuencia a la osteoporosis:

Los lácteos, las pastillas de calcio, incluso un exceso de alimentos ricos en

Soja, tofu y okara.

calcio y que son biodisponibles. Pues cuando hay un exceso de calcio en la sangre, la paratohormona da la señal a los riñones y la calcitonina entra en acción eliminando calcio por la orina y/o se migra con el calcio a zonas no deseadas.

También todas las inas como cafeína, teobromina, teína, malteína por que suben el cortisol y destruyen el hueso.

Los antiácidos, ya que para absorber el calcio se necesita un nivel suficiente de ácido en el estómago y los antiácidos lo eliminan.

El miedo y el estrés, en realidad la prueba de la densitometría que no tiene ninguna función real lo único que genera es miedo que está conectado con riñones y es lo que más calcio hace que se pierda.

Una mala salud intestinal por la ingesta de refinados, pues la vitamina K1 entra al organismo a través de los intestinos, igual que la B12 y se convierte en K2 por medio de una bacteria. La vitamina K2 es neurálgica para al absorción del calcio.

Fosfatos que vienen como aditivos en los E-338, E-339, E-442, E-341, E-450. Estos aditivos viene especialmente en embutidos y comidas procesadas.

Una vida sedentaria, muchas horas sin luz solar en contacto con ordenadores, relaciones tóxicas que nos hacen vivir en el miedo.

Pero nuestros huesos reaccionan positivamente a un trato amable y responsable así como, cuando utilizamos la sabiduría empírica y científica de lo que es adecuado para ellos. Es indispensable poner el calcio en su lugar y comprender la salud ósea desde una perspectiva más amplia. Vemos que para la fijación del calcio trabajan de forma coordinada las vitaminas C, magnesio, boro, sílice y las vitaminas D3, K y K2. La vitamina K es de nuevo necesaria para el funcionamiento de proteínas como la *osteocalcina que se encargan de que el calcio pueda incorporarse al hueso.

Natto, alimento natural amigo de los huesos.

En el próximo número de Integral, en «Cómo descubrir la salud real de tus huesos», veremos más sobre la vitamina K2 y la osteocalcina, y mucho más para que nuestros huesos se mantengan sanos y flexibles.

El Feng Shui
como herramienta de transformación vital

El Feng Shui ha dejado de ser una técnica desconocida para la mayoría de las personas. Cada vez se conoce más y hay muchos libros y artículos que hablan de ella. Pero no siempre se conocen sus posibilidades. Mucha gente piensa que el Feng Shui es un arte para crear espacios bonitos y armónicos. Es cierto, el Feng Shui consigue crear un ambiente agradable, armónico y bonito, donde la energía fluye con tranquilidad y las personas viven o trabajan de manera más placentera y equilibrada. Pero es también mucho más.

TEXTOS: GLORIA VILALTA

Nuestra relación con el entorno

Está demostrado que como mejor sea el entorno, mejor es la capacidad de trabajo, de recuperación o de descanso. Hay muchos estudios al respecto, sobre todo en el ámbito hospitalario, donde una noche menos de habitación supone un ahorro considerable. Las grandes empresas lo saben, procuran que sus trabajadores estén a gusto, ofreciendo no sólo un entorno agradable sino también posibilidades de hacer deporte y otros beneficios. Desde hace ya 4-5 años, también las cafeterías y los restaurantes están cuidando el espacio, añadiendo madera y plantas para crear ambientes más agradables, espacios donde apetece entrar y estar.

Recordemos la célebre ley hermenéutica "como es arriba, es abajo; como es abajo es arriba". También "como es adentro es afuera; como es afuera es adentro", expresada por Kant, Goethe, el Taoísmo, o la cultura maorí, como ejemplo. Son leyes universales que han trascendido culturas y épocas.

Espacios y entorno

En el caso de los espacios en los que vivimos o trabajamos, esto es evidentemente transferible. A mi entender es la base filosófica de la potencialidad del Feng Shui: como mejor tengas tu entorno, tu espacio exterior, mejor estarás tu (y viceversa).

El arquitecto-pintor-artista austríaco Hundertwasser (1928-2000) consideraba que nuestra casa era nuestra tercera piel (hablaba de 5 pieles: epidermis, ropa, hogar, identidad, Tierra). Decía:

"Un buen edificio debe lograr unir dos cosas: La armonía con la naturaleza y la armonía con la creación humana individual". No nos podemos desligar del entorno, pues. Aunque queramos, estamos en continua relación con él. Hay siempre una resonancia y un intercambio con lo que nos rodea, sean colores, objetos, personas, edificios, árboles...de la misma forma que temblamos cuando hace frío o nos disgustamos por una simple palabra o idea.

Esta relación con el entorno es la base del Feng Shui. Esta herramienta busca mejorar el entorno para así ayudar a las personas.

No se trata sólo de hacer un entorno bonito, agradable y armónico, que es uno de sus beneficios. Modificando el entorno, podemos ayudar a que la vida fluya mejor, podemos potenciar nuestra vida. Observando al entorno y haciendo un paralelismo con nosotros, podemos también hacer un trabajo terapéutico, pues el entorno y concretamente nuestro hogar o espacio de trabajo nos va a hablar de cómo estamos nosotros y cómo nos fluye la vida.

Feng Shui como herramienta terapéutica. El Bagua

El Feng Shui es muy amplio y contiene diferentes escuelas, que han ido evolucionando según la época y sus maestros (se trata de una técnica muy antigua, milenaria, sólo ofrecida a unos pocos durante la mayor parte de su historia).

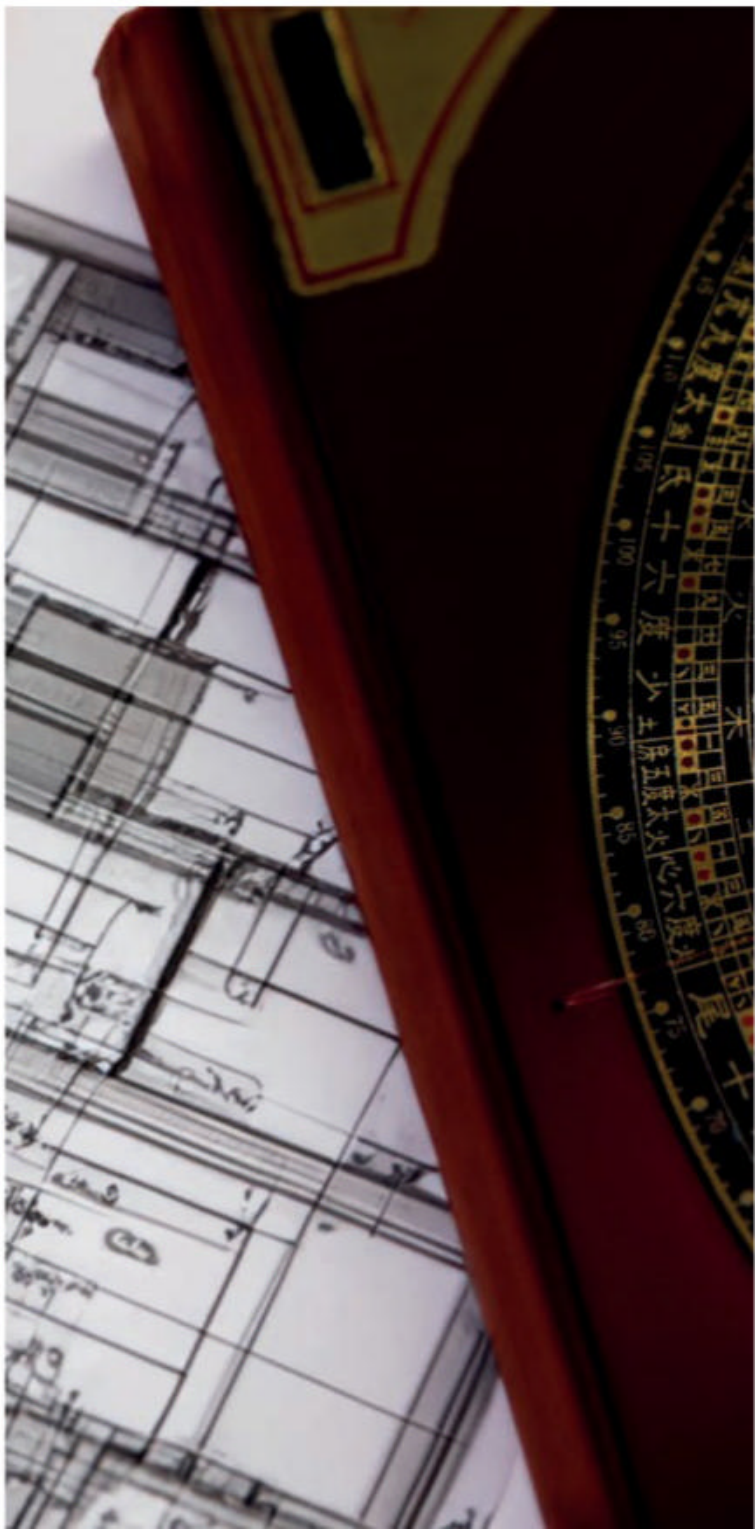
Una de sus herramientas es lo que se llama el Bagua o Pa Kua (8 mutaciones/zonas). Se trata de un "mapa" de la distribución de la energía en cualquier espacio, sea una mesa, una habitación, una casa o una ciudad. Esta distribución nos informa sobre la clase de energía que se da en cada subespacio, asociando a cada uno un nombre, un número y unas características energéticas que se asocian a una parte de nuestra vida. Así, como se puede ver en el esquema, podremos repartir estas zonas en el espacio que elijamos y ver si estas zonas están bien representadas.

Lo primero que podemos hacer es ver si están, si están presentes en su totalidad. De no ser así, será más difícil que aquel aspecto de nuestra vida fluya. Las 8 zonas son: el camino o la profesión, las ayudas / viajes / amigos, la creatividad o hijos, las relaciones y pareja, el foco o reconocimiento, la abundancia, la salud y familia, la meditación y la sabiduría. La novena zona es la central, el Tai Chi, el Todo.

Observando qué nos falta, ya tenemos mucha información. Si falta, habrá que compensar (harmonizando con espejos o simbología) y ponerle más atención a este aspecto de nuestra vida.

En casa

A continuación, podemos observar cómo están las otras zonas: ¿las tenemos ordenadas y cuidadas? ¿Hay acumulación de objetos o muebles? ¿La energía puede circular bien por esta zona? (nos podemos imaginar la circulación del viento o del agua). ¿Qué imágenes u objetos tenemos? ¿Nos gustan? ¿O simplemente están



allí? ¿Es nuestra elección o la de otra persona? ¿Nos sentimos cómodos? ¿Tenemos ganas de llegar a casa? ¿Tenemos un espacio para nosotros? ¿O todo aquél que vive allí tiene un espacio menos nosotros? ¿Nos gustaría un cambio? ¿Nos atrevemos?

Hay muchas preguntas a hacerse y en todas se puede buscar el paralelismo con nuestra manera de pensar/sentir/actuar/vivir.

He vivido ya muchas veces estos paralelismos (como experiencia propia y también como experiencia de mi trabajo de asesoramiento a muchas de las personas a las que les he hecho un estudio).

A menudo sucede que cuando alguien cambia, necesita cambiar su casa (y hasta a veces se traslada a otro lugar). De la misma manera, cuando empiezas a cambiar cosas en tu entorno (un cambio de color, vaciar lo que ya no sirve, mover unos cuadros u objetos de sitio, etc....), tu vida se mueve también. No es por nada que hay un proverbio chino que dice que "si quieres cambiar tu vida, cambia 27 cosas de sitio".

"Estrellas voladoras" Feng Shui

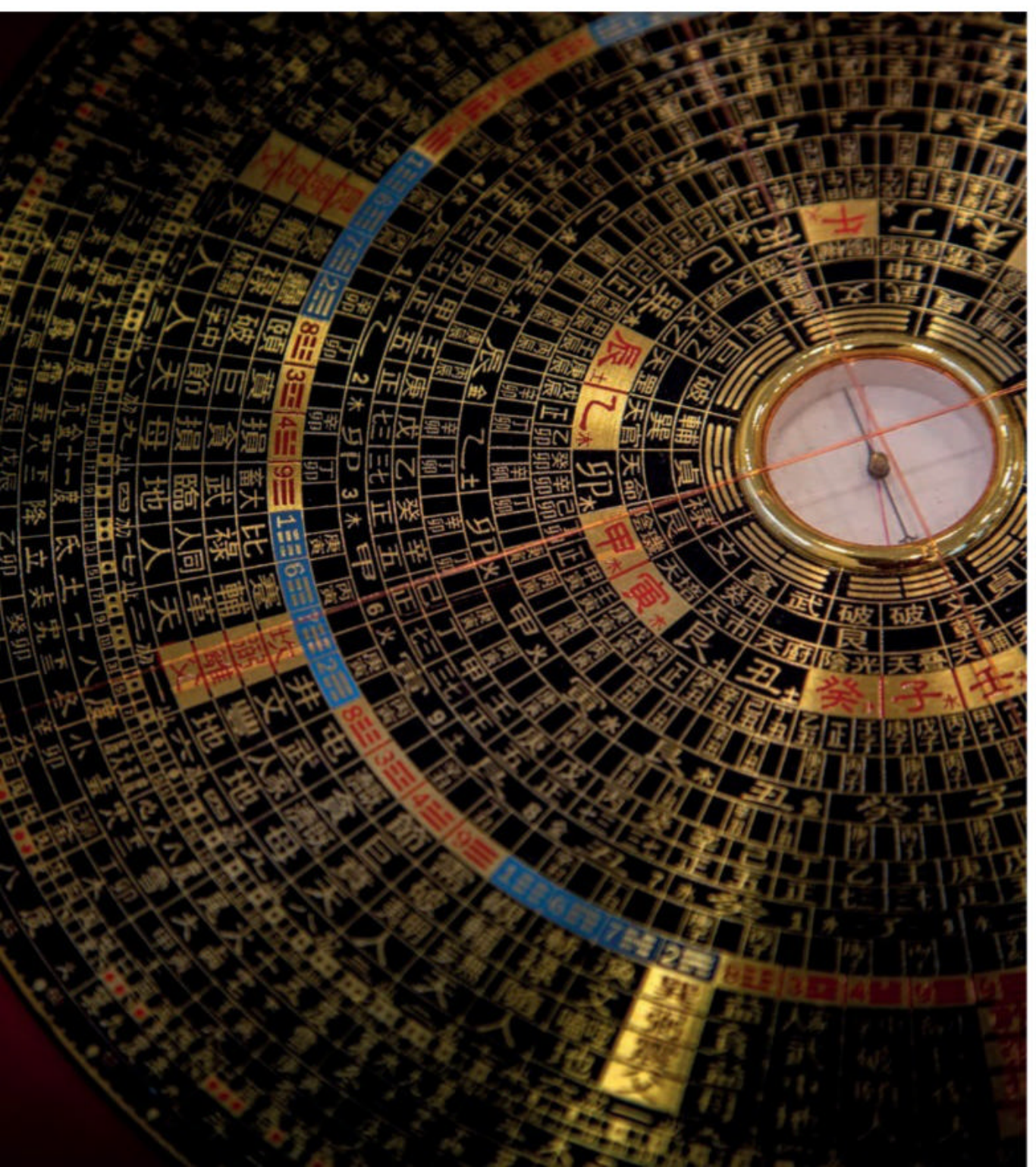
Otra tipo de Feng Shui muy potente y no tan conocido, estudia la "carta natal" del espacio, la energía que había cuando se construyó. Para ello, es necesario saber el año de construcción (se toma el año en el que se cierra la energía porque techos y paredes exteriores ya se han finalizado) y la orientación cardinal. Esto nos permite saber sus "estrellas voladoras", la combinación de energías de base que hay en cada espacio. Cada número corresponde a una energía con una cualidad diferente. La energía no es estática, pues el universo no lo es. Hay ciclos, por lo que la actuación de estas "estrellas" no es fija.

En febrero de este año (2024 o año del dragón de madera yang), ha empezado un nuevo ciclo de 20 años, el período de la estrella 9: un ciclo que trae un impulso para ir hacia nuestros objetivos. Es un ciclo que traerá cambios que nos harán crecer como personas si lo aprovechamos. Pero hay ciclos más pequeños también, como lo es un año, el mes o el día.

Cada una de estas combinaciones se coloca en los diferentes espacios de la casa o trabajo y nos da información de si es un buen lugar para la función que le estamos dando o le queremos dar. También nos indica si favorece la salud o la parte social/laboral, y de qué manera.

Estas informaciones permiten tener un conocimiento de la tendencia que hay, permitiéndonos hacer correcciones y harmonizaciones tanto en el espacio como en nosotros mismos para que sea de ayuda a nuestra vida.

De la misma manera, como las casualidades no existen y –como vamos repitiendo– el exterior refleja lo interior, esta información nos puede ayudar.



Ba Zi, astrología china

Hay además otras herramientas, como por ejemplo el Ba Zi, que la podríamos llamar la astrología china. Se basa en la teoría de los 5 elementos, muy presente en toda la metafísica china y base de las harmonizaciones en Feng Shui. Estos elementos son: agua, madera, fuego, tierra y metal (cada uno representa unas características energéticas diferentes). Conocer qué elementos tenemos y cómo se distribuyen, es una información muy valiosa.

El Feng Shui, pues, es una técnica muy amplia y potente que nos ayuda a conocernos y en consecuencia nos da herramientas para dar un impulso a nuestras vidas y a lo que deseamos.

Glòria Vilalta i Grau (Integral, cooperativa de salud).
Ingeniera y terapeuta especializada en crear espacios armónicos y saludables.

YOGA Y SALUD

¿Podemos curar las enfermedades más comunes, con el yoga?

Los lectores de Integral conocen el yoga desde el número uno, ya en 1978, y saben bien de su excelente poder para prevenir todo tipo de enfermedades, incluidos los trastornos espirituales y psicológicos. Ahora bien, ¿podemos utilizar el yoga para tratar las enfermedades más comunes?

TEXTOS: DR. NAGARATHNA, DR. NAGENDRA Y DR. ROBIN MONROV

Naturalmente que sí, y es lo que veremos en esta nueva serie de artículos, de la mano de tres médicos y basado en un sistema desarrollado por la *Vivekananda Yoga Therapy and Research Foundation*. Lo iniciamos, naturalmente, desde el principio con un repaso al yoga en general, ideal para personas debutantes:

YOGA: HABILIDAD EN ACCIÓN

«El yoga es habilidad en acción», afirma el *Bhagavad Gita*, la más conocida de todas las epopeyas filosóficas indias. Pero esto no quiere decir acción sólo en el limitado sentido de movimiento físico ya que, además de ejercicios para mejorar las «habilidades» de su cuerpo, el yoga también incluye técnicas que actúan sobre la mente y las emociones, y proporciona una filosofía completa para vivir.

Para lograr todo eso, conviene desarrollar «habilidades» en todas las facetas de su vida. Un gran maestro indio del siglo veinte, Sri Aurobindo, consideraba al yoga como un esfuerzo metódico que tiende hacia la autoperfección a través del desarrollo del potencial latente a nivel físico, vital, mental, intelectual y espiritual. Y el paso más importante que se puede dar para expandir los límites de la conciencia es ganar dominio sobre la mente.

LOS AVANCES MÉDICOS

Son también una de las claves para gozar de una buena salud y felicidad en el mundo actual. Los grandes avances en las ciencias médicas que vivimos han reducido la incidencia de la mayoría de enfermedades físicas que habían constituido una plaga para la humanidad durante siglos.

Los cada vez mejores fármacos y técnicas quirúrgicas —junto con la higiene— han conducido a la erradicación de la mayoría de enfermedades infecciosas y al control de muchos de los trastornos metabólicos. Dentro de poco puede que sea posible realizar incluso intervenciones genéticas de forma rutinaria.

Pero estas técnicas son menos eficaces para luchar contra las nuevas y cada vez más frecuentes causas de enfermedad —el estrés crónico y los trastornos psicosomáticos.

ANTE LA MEDICINA CONVENCIONAL

La medicina convencional, al concentrarse en un método físico y mecanicista para curar a las personas, puede hacer muy poco para aliviar esas situaciones, porque aparecen más como consecuencia del estilo de vida y de las actitudes que por alteraciones meramente fisiológicas.

El ritmo frenético de la vida moderna nos expone a un estrés continuo, y una gran mayoría de personas suelen ser en gran parte sedentarias. O bien, por el estilo de vida, incluyen o abusan de sustancias y alimentos perjudiciales para la salud. Es lógico en entonces que eso afecte a su bienestar y estado físico.

A la larga, el estrés se puede manifestar por sí mismo como una enfermedad física o un derrumbamiento mental. La medicina moderna ha aplicado durante mucho tiempo tratamientos que eliminan los síntomas y que hacen poco para atajar la raíz del problema. Como consecuencia, la salud ha pasado a considerarse como un estado estático en el cual no hay enfermedad, en lugar de un proceso de desarrollo dinámico en el cual podamos sentirnos realmente bien, tanto a nivel físico como mental.

No existe ninguna razón para no aceptar más que un sentido positivo del bienestar, por eso el yoga tiene mucho que ofrecer en estos momentos: nos proporciona un medio para comple-

mentar la tecnología médica con un sistema holístico de cuidado de la salud que trata los problemas de la mente y del espíritu, y también los del cuerpo.

Patanjali, que escribió el texto clásico sobre el yoga hace más de 2.000 años, lo describió como «una ciencia de la mente». Y es enseñándole a controlar su mente, sus deseos y sus reacciones frente al estrés como el yoga puede fundamentalmente ayudarle.

CONCENTRACIÓN, RELAJACIÓN, MEDITACIÓN

El dominio de la mente implica dos aspectos: la capacidad para concentrar su atención sobre cualquier individuo u objeto, y la capacidad para relajar la mente cuando queramos. Una mayoría de personas han desarrollado el primer aspecto en alguna medida, pero muy pocas pueden llegar a una paz interior, ni siquiera sin querer. El yoga es un medio inteligente y hábil para relajar la mente más que una técnica brutal y mecánica para bloquearla.

Todas las facetas del yoga trabajan en este sentido y nos acercan así al objetivo. El yoga desarrolla su capacidad para mantener la paz interior en todo momento, en todas sus acciones y lograr así la salud mental y física. Esta tranquilidad en acción es el secreto para alcanzar la «habilidad» a que se hacía referencia en el *Bhagavad Gita*.

EL PRANA, LOS NADIS Y LAS «CINCO CUBIERTAS»

El enfoque del tratamiento yóguico se fundamenta en el pensamiento tradicional de la India sobre la existencia humana.

- Según esta filosofía, en la existencia hay cinco «cubiertas», de las que el cuerpo físico es sólo la primera.
- La segunda es el cuerpo vital, formado por *prana*, la energía vital que fluye por cada uno de nosotros en canales invisibles conocidos como *nadis*.
- La tercera es la mente (sus emociones y pensamientos).
- La cuarta es la inteligencia superior (pensamiento y conocimientos perfectos).
- Y la última cubierta es la «morada de la felicidad». La cubierta de la felicidad está formada por la energía positiva asociada a lo divino. Es en esta cubierta desde donde emana la paz interior esencial para conseguir la verdadera felicidad.

Con el tiempo, es posible «sentir» tanto el *prana* como la felicidad sin saber si son energías independientes o simplemente la expresión de complejos fenómenos fisiológicos.

Y «sintiendo» y manipulando el *prana*, los yoguis alcanzan un notable control sobre su cuerpo, que se puede confirmar fácilmente mediante pruebas científicas. Por eso en general, y también en la revista, hacemos referencia a estos conceptos como si existieran, a pesar de que no hay pruebas objetivas que lo confirmen.

ENFERMEDADES DE COMPONENTE FÍSICO

En la filosofía india existen dos tipos de enfermedad física, requiriendo cada uno de ellos un enfoque diferente. El primero son las enfermedades con un importante componente físico, como las enfermedades contagiosas y las lesiones accidentales.

Estas situaciones se tratan mejor mediante la medicina convencional y con las medicinas naturales, si bien el yoga puede desempeñar un papel significativo de apoyo. El yoga también ayuda a prevenir la aparición de estas enfermedades mejorando el estado de salud general y haciéndonose menos propenso a los accidentes.

TRASTORNOS DE TIPO PSICOSOMÁTICO. LOS ADHIS

El otro tipo de enfermedad surge como consecuencia de trastornos en la cubierta mental e incluye todas las dolencias psicosomáticas y degenerativas. En estas enfermedades, los factores psicológicos desempeñan un papel mucho mayor y en ellas el tratamiento convencional aislado no constituye habitualmente una cura eficaz. Según las creencias indias, se considera que estas enfermedades son causadas por enfermedades mentales denominadas *adhis*.

Éstas aparecen cuando se amplifican y establecen sentimientos excesivamente fuertes de simpatía o antipatía, que actúan distorsionando la personalidad y obstruyendo el flujo de energía positiva hacia las cubiertas inferiores. Esto origina desequilibrios que dan lugar a enfermedades físicas y también hacen que usted se sienta intranquilo y descontento.

La enfermedad se considera que surge como consecuencia de un desequilibrio en cualquiera de las tres cubiertas inferiores de la existencia. En las cubiertas física, pránica y mental predomina la conciencia del yo, por eso la armonía en estas cubiertas puede verse alterada fácilmente. Las cubiertas cuarta y quinta están impregnadas de una conciencia universal más amplia y no pueden ser perturbadas.

Cuando estamos realmente sanos, la energía positiva de la cubierta más alta se filtra libremente hacia las más inferiores y produce una armonía y equilibrio totales en todas sus facultades. Pero si la armonía de las cubiertas más altas es constante, el movimiento libre de felicidad se puede bloquear por desequilibrios en las cubiertas inferiores.

PRANA

El concepto de las cinco cubiertas no es aceptado por completo por la ciencia occidental, pero es importante desde un punto de vista experimental.

La paz interior, que es su estado natural, es generada por la energía positiva procedente de la cubierta de la «felicidad». Cuando se interrumpe el flujo de esta energía a causa de alguna *adhis*, su sensación de bienestar disminuye y, en su intento para recuperarlo, usted puede agravar más el problema comportándose incorrectamente.

Usted puede, por ejemplo, darse cuenta de que está comiendo malos alimentos, viviendo en ambientes insalubres, cayendo en estados mentales negativos o siendo demasiado inflexible con usted mismo. Pero estos métodos sólo proporcionan un alivio temporal y, de hecho, pueden ser nocivos para su salud.

UN COMPONENTE VITAL

En el caso de los trastornos psicosomáticos, el yoga proporciona el componente vital del que los tratamientos modernos carecen y actúa directamente sobre los desequilibrios mentales subyacentes. Mientras que el ***Cultivo de las emociones y la meditación*** le hacen ser consciente de la tiranía de los pensamientos y emociones, el ***Análisis de la felicidad*** le enseña cómo ver en su interior para hallar la paz y la satisfacción. Al mismo tiempo, otras prácticas del yoga facilitan también la recuperación de la salud a otros niveles. Todo esto complementa eficazmente las técnicas médicas, que mejoran la situación física pero que son incapaces de erradicar la causa primaria del problema.

LAS CINCO CUBIERTAS DE LA EXISTENCIA

Cada cubierta sucesiva incluye y trasciende a aquella que queda en su interior.

La más externa está más allá del tiempo y del espacio.

1. Cuerpo físico
2. Cuerpo vital (prana)
3. Mente (mental inferior)
4. Intelecto (mental superior)
5. Felicidad (consciencia universal)

ANÁLISIS DE LA FELICIDAD

Este análisis supone intentar comprender que la naturaleza de la felicidad, la paz interior que caracteriza al quinto nivel del ser. Básicamente expresa el comprender que la felicidad procede del interior de uno mismo, y que no depende de las posesiones materiales o del disfrute físico.

La felicidad se asocia con frecuencia al júbilo y la excitación, o a la satisfacción de conseguir lo que se desea. Pero estas fuentes de placer son transitorias, y al desaparecer con frecuencia se siguen de sentimientos negativos, como la fatiga, o la desilusión. La paz interior real sostenible no implica la realización de ningún esfuerzo y no produce fatiga. Los textos de yoga describen y explican la felicidad completa como un estado de silencio, donde no vamos a ser perturbados por pensamientos y miedos innecesarios. Es un estado de equilibrio perfecto y de libertad de elección.

Las prácticas de yoga proporcionan los fundamentos necesarios para disfrutar de este estado, si bien debemos también intentar identificar de forma consciente qué es la felicidad perfecta e intentar cultivar y mantener este estado durante tanto tiempo como le sea posible.

EL ÉXITO Y LA VANIDAD

Podemos empezar considerando de qué consta el sentimiento de placer que se tiene cuando hacemos algo que nos gusta. Los yoguis afirman que las

Kapalabhati
un ejercicio para limpiar y purificar la mente, el cuerpo y el espíritu

Kapalabhati (conocido también como «respiración de fuego») es una técnica de respiración utilizada en el yoga y la meditación. Consiste en una serie de exhalaciones cortas y rápidas, mientras que las inhalaciones son pasivas y naturales. Se lleva a cabo activando principalmente el diafragma y los músculos abdominales.
Entre los beneficios de Kapalabhati:
· Desintoxicación: Ayuda a eliminar toxinas del cuerpo al aumentar la circulación sanguínea y estimular el sistema linfático.
· Energización: Al aumentar el flujo de oxígeno, Kapalabhati puede ayudar a aumentar la energía y la vitalidad.
· Claridad mental: La respiración rápida y enfocada puede calmar la mente y mejorar la concentración.
· Fortalecimiento abdominal: Al activar los músculos abdominales, Kapalabhati ayuda a tonificar y fortalecer el área abdominal.
· Mejora de la digestión: Al estimular los órganos internos, esta técnica puede mejorar la función digestiva y ayudar a aliviar el estreñimiento.
Kapalabhati es la «Respiración de fuego» en el Kundalini yoga. Se realiza haciendo énfasis en la exhalación, se bombea el punto umbilical y genera una respuesta de activación y calor en todo el cuerpo. Lleva oxígeno a todos los órganos y purifica la sangre si la haces durante unos 2 o 3 minutos. Puede haber efectos de mareo y sabor metálico en la lengua: esto se debe a que elimina toxinas. Se debe practicar e ir subiendo los tiempos poco a poco. La respuesta del cuerpo y el bienestar que genera es maravillosa.
Es importante practicar Kapalabhati bajo la guía de un instructor experimentado, especialmente si eres principiante o tienes alguna condición médica preexistente. En el código QR encontraréis un breve vídeo con más información.

acciones proporcionan placer cuando evocan brevemente el silencio interior que define a la felicidad verdadera. En el momento en que alguien obtiene algo que desea o consigue un objetivo difícil —en toda situación de éxito— los pensamientos se envanecen y su mente cae momentáneamente dentro de la cubierta de «felicidad».

Ésta es la fuente de placer y de todas las simpatías y antipatías. Algunas acciones o experiencias tienden a abrir canales temporales hacia la cubierta más alta, evocando así sensaciones positivas. Pero este sentido transitorio y puede tentarnos a abusar de la actividad o sustancia que lo ha generado.

Sin embargo, si aprendemos a aislar ese breve momento de satisfacción, veremos que se puede aprender a generarlo desde su interior y liberarse de la dependencia de ayudas externas. Al principio, es posible que no seas capaz de mantener la paz interna durante mucho tiempo, pero gradualmente te volverás menos vulnerable a las influencias negativas. Las simpatías y antipatías que pueden llevar a un *adhis* pasarán a ser menos importantes y el creciente conocimiento de la conciencia universal dará sentido y coherencia a todos los aspectos de la vida.

UNA NUEVA SERIE DE YOGA EN INTEGRAL

Mostraremos en esta serie cómo diseñar y practicar diariamente una sesión de yoga, tanto para conservar su salud como para ayudar a la recuperación de enfermedades específicas.

Junto a la Sesión básica (un programa general para mejorar la salud y el estado físico), cada persona podrá adaptar, bien como parte de un programa de tratamiento para una situación particular, algunas de las prácticas o asanas de yoga. En otros casos, la recuperación se puede acelerar modificando el énfasis y contenidos de la sesión diaria. En el apartado de enfermedades más comunes, veremos cómo diseñar una sesión específica para una dolencia particular. Explica la causa de la enfermedad y cómo puede ayudar el yoga, proporcionando también consejos y precauciones generales.

«Un ciclista es un desastre»

Esta sección nació a raíz de los sucesos e informaciones relacionadas con la intencionalidad de promover un Nuevo Orden Mundial (NOM) autoritario, a raíz de la etapa Covid-19, falseada como «pandemia». Hoy, más allá de las señales de alerta que da el planeta, en la manipulación informativa no se aborda de verdad el problema de la contaminación generada por el hiperconsumo. Ni mucho menos los movimientos del poder para acercarnos a un cambio político que pretende eliminar buena parte de la libertad natural humana. Esta es la entrega 23 estas anotaciones.

AGRADECEMOS LA TAREA DE INVESTIGACIÓN DEL DR. FREDERIC VINYES (MÉDICO)
Y LOS COMPAÑEROS DE LA REVISTA INTEGRAL.
SELECCIÓN DE DOCUMENTOS Y ANOTACIONES: JAUME ROSSELLÓ.

Un ciclista es un desastre

13-06-24. La bicicleta es la muerte lenta de nuestro planeta. El CEO de Euro Exim Bank Ltd. hizo reflexionar a los economistas cuando dijo: «Un ciclista es un desastre para la economía del país: no compra coches y no pide dinero prestado para comprar. No paga pólizas de seguros. No compra combustible. no paga para el mantenimiento del coche ni las necesarias reparaciones. No paga estacionamientos. No causa accidentes graves. No requiere autopistas de más carriles. No se vuelve obeso.

La gente sana no es necesaria ni útil para la economía. No compran medicamentos. No van a los hospitales ni a los médicos. No agregan nada al PBI del país.

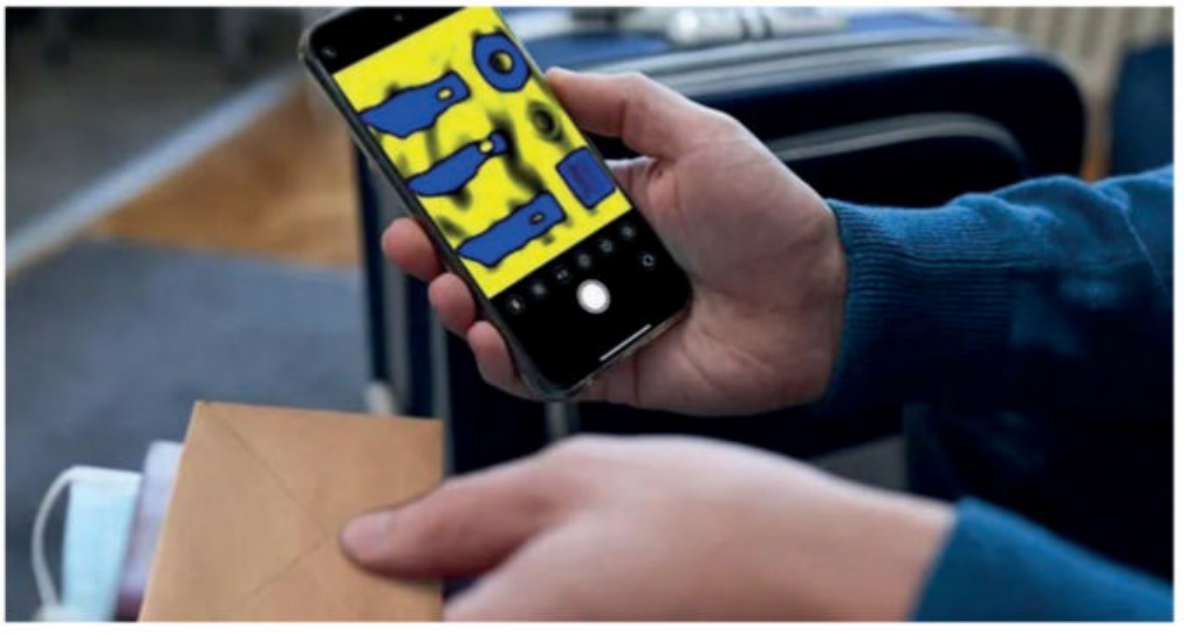
Por el contrario. cada nuevo punto de venta de McDonald's crea al menos 30 puestos de trabajo, hace trabajar a 10 cardiólogos, 10 dentistas. 10 expertos dietólogos y nutricionistas, además, por supuesto, de las personas que trabajan en el propio negocio».

PD: «Caminar es aún peor. Los peatones ni siquiera compran una bicicleta.»

¿Ciclista o Mc Donald's? Vale la pena pensarlo.

Los móviles permitirán ver el interior de las paredes

13-06-24. El mundo que nos preparan. Investigadores tecnológicos de la Universidad de Texas (Dallas, EE.UU.) han logrado diseñar un accesorio lo suficientemente pequeño como para integrarse en dispositivos móviles de mano y obtener una elevada calidad de imagen. Esta nueva tecnología también permite ver el interior de los sobres con un móvil. Y también podría tener importantes aplicaciones en el campo de la medicina.



El interior de las paredes, de los sobres, del cuerpo... Los investigadores han publicado recientemente un estudio en la revista *Transactions on Terahertz Science and Technology*, en el que describen una nueva tecnología: se trata de un chip que permite utilizar dispositivos móviles para atravesar estructuras con nuestra visión, haciendo posible apreciar el interior de las paredes o ver dentro de paquetes y sobres, entre otras aplicaciones.

Los científicos lograron miniaturizar un chip generador de imágenes, que se inspira en la visión de rayos X de Superman, para poder integrarlo en dispositivos portátiles como smartphones o tabletas. De esta manera, los teléfonos móviles se podrán utilizar para encontrar montantes, vigas de madera o cableado en el interior de las paredes, así como también grietas en tuberías o contornos del contenido de sobres y paquetes.

Medicina. Esta innovación también podría emplearse con fines médicos, aunque requerirá previamente una serie de controles y adaptaciones.

El chip generador de imágenes produce señales de 300 GHz, en la banda de ondas milimétricas de frecuencias electromagnéticas entre microondas e infrarrojos, que el ojo humano no puede detectar y son seguras para las personas que lo utilicen. La tecnología es similar a la aplicación de microondas que se emplea en los controles de pasajeros en los aeropuertos.

Con informaciones de *Pablo Javier Piacente.*

Referencia:

Array of 296-GHz CMOS Concurrent Transceiver Pixels With Phase and Amplitude Extraction Circuits for Improving Reflection-Mode Imaging Resolution.

Paul Newman lo sabía

09-06-24. El oscarizado Paul Newman denunció que EE.UU. difama a otros países para enriquecer a sus empresas armamentísticas: «En 1978 o 1979, los israelíes derribaron un avión civil libio porque invadió el espacio aéreo israelí. El presidente Nixon envió un mensaje a Gadafi y Arafat para disculparse por este incidente. No se habló para que se tratara en la ONU. La Asociación Internacional de Pilotos tuvo una cumbre. 102 naciones votaron para condenar a Israel, 4 votaron en contra y el representante estadounidense se abstuvo. ¿Por qué? Porque no podemos crear un enemigo ahí. Pero cuando los soviéticos derribaron un avión —la misma situación—, nos levantamos con una indignación 'moral' contra este acto. Porque insisten en crear a los soviéticos como enemigos, porque, de otro modo, si no hubiera un enemigo suficientemente grande, ¿cómo vamos a lograr más contratos para armas?

»Siguen hablando de seguridad nacional, y que tenemos que ser duros y fuertes. De acuerdo: ya somos duros y fuertes. Y ya hemos desplegado todos estos misiles, los de rango intermedio, los Persing II, y vamos a tener más. ¿Y cuál es la respuesta soviética? ¡Poner misiles de crucero en submarinos de ataque, y poner más de ellos cerca de nuestra costa!

Si alguien me dice que eso aumenta nuestra seguridad nacional, bueno, entonces es un juego que no entiendo.

https://x.com/elojoen/status/1799848994010484999?s=48&t=Hf1nhKCss_kbolWG0rCCLA

Ecoideas: Yakhchal, refrigeradores naturales

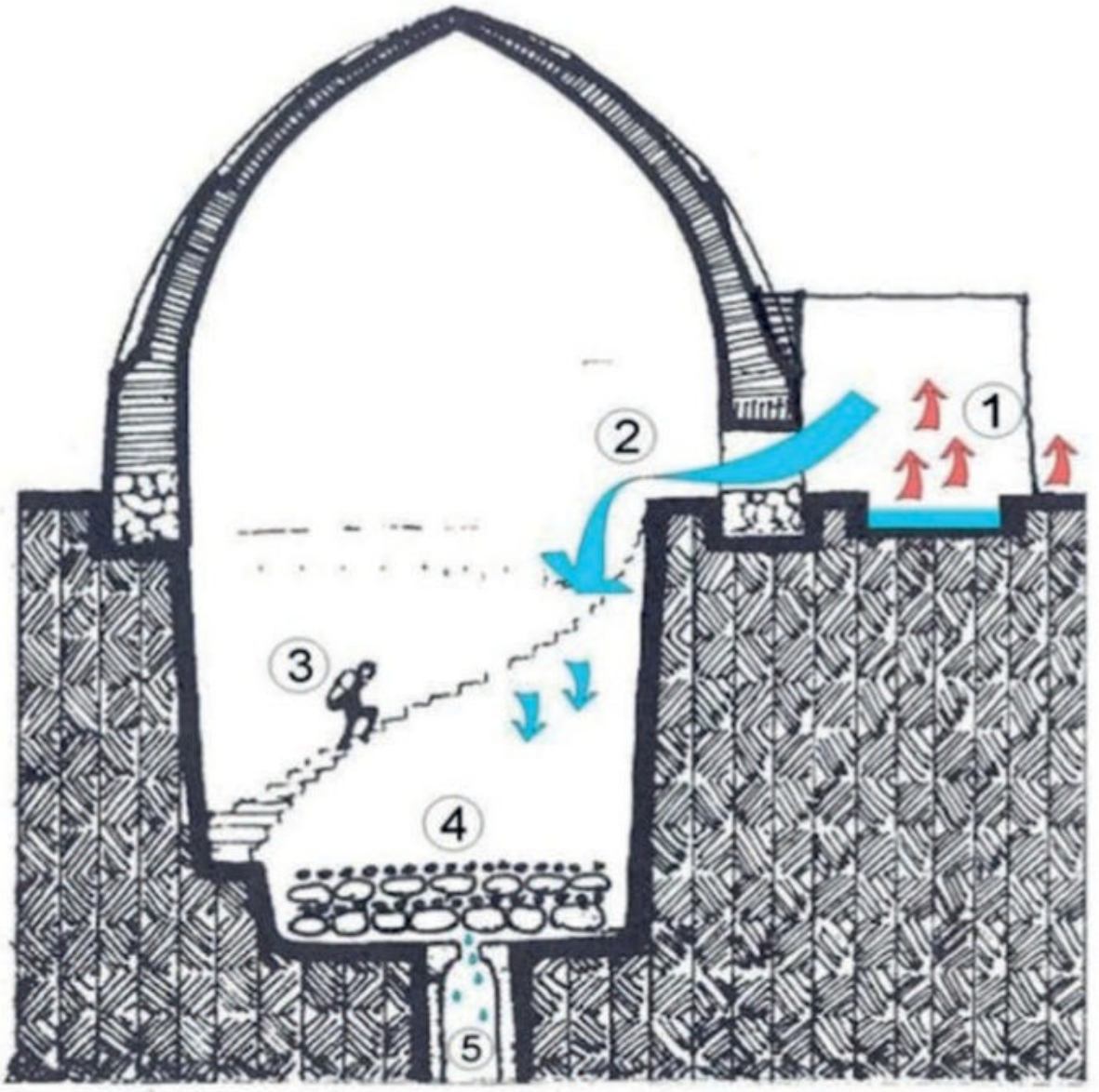
17-07-23. Yakhchāl: los refrigeradores que funcionan sin electricidad, inventados en Irán hace 2.500 años.

No todo han de ser informaciones que generan polémicas o mala onda (vacunitis, cientificismo, cambios climáticos, nuevo orden autoritario...). Así que este mes terminamos esta sección hablando de refrigeradores.

Solemos dar por sentado que los refrigeradores son un avance muy importante para una civilización desarrollada, pero 440 antes de Cristo ya existía una civilización que lo hacía.

Es realmente cómodo disponer de un «cajón» muy bien aislado, que produce frío y mantiene todo que haya en el interior, ya sea bebida o comida, a una baja temperatura que impide que retrase su proceso de putrefacción y los mantiene fríos. Abres la puerta del frigorífico o del congelador, tomas algo de comida o bebida y te olvidas de ello. Pero todos sabemos que sin un refrigerador, nuestras vidas se saldrían de control en un día.

La invención del frigorífico. ¿Quién inventó esta maravilla? La invención del frigorífico se atribuye a



Carl von Linde (1842-1934), Inventor del refrigerador en 1876, durante la Segunda Revolución Industrial de EE.UU. Antes de eso, era posible disponer de una cajas, aisladas con corcho, en las que se introducía barras de hielo.

Hoy disponemos de bastantes maneras de conservar los alimentos, pero entonces, la leche y otros productos perecederos había que pedirlos frescos y consumirlos enseguida y allí mismo.

Entonces, ¿qué hicieron los antiguos? ¿Cómo se las arreglaban sin nevera? Pues bien, eran mucho más inteligentes de lo que creemos. Algunas culturas lograron hacer hielo en el desierto, como los persas.

Hace 2.500 años, Persia estaba rodeada de desiertos cálidos y áridos y era obvio que la gente ansiaba bebidas frías y artículos fríos para mantener el calor. Y los antiguos ingenieros persas crearon una tecnología innovadora de almacenamiento en frío que permitía a las personas almacenar hielo en medio del desierto ardiente. La técnica era tan económica y sencilla de fabricar que incluso la gente pobre podía pagarla. Llamaron a esta maravilla de la refrigeración Yakhchāl, el primer sistema de refrigeración del mundo.

La historia del Yakhchāl

Elevándose a unos 60 pies de altura, la estructura del yakhchāl sobre el suelo era una enorme cúpula de adobe, especialmente diseñados para fabricar hielo en el desierto.

Bajo tierra, habría un espacio vacío ahuecado hasta 5.000 metros cúbicos cubierto con paredes muy gruesas que van más allá de los dos metros en la base. Estos genios persas construyeron las paredes con una mezcla especial llamada sarooj. Un sarooj es una mezcla de mortero especialmente creada que se compone de arena, arcilla, claras de huevo, espadaña, pelo de cabra y ceniza en proporciones muy específicas. Este mortero especial era resistente a la transferencia de calor y era completamente impermeable.

Aquí (o cerca de aquí) el gráfico

La verdadera magia del yakhchāl radica en el interior, donde tiene un sistema de enfriamiento por evaporación que permitió que el hielo y los recursos alimenticios se mantuvieran frescos o incluso congelados mientras se almacenaban en las habitaciones subterráneas de la estructura.

Los captadores de viento. La estructura a menudo contenía un sistema de captadores de viento, que ayudaba a reducir la temperatura del interior a niveles fríos incluso durante el verano.

Este sistema de enfriamiento por evaporación funcionaba a través del agua traída a los yakhchāls desde manantiales cercanos a través de ganāts, que son sistemas de canales subterráneos en la región diseñados para llevar agua a varias partes de la región y para diferentes propósitos.

El sistema permitió que las aguas se congelaran a medida que el sistema de enfriamiento reducía drásticamente las temperaturas si uno se adentraba más en los niveles inferiores del yakhchāl.

Y la forma de cúpula del yakhchāl ayudó a evitar que el hielo se derritiera, ya que en la parte superior había un agujero cubierto con una pieza de mármol translúcido que impedía que saliera el aire frío pero permitía que entrara la luz del día, lo que proporcionaba visibilidad a las personas a medida que entraban a recoger los artículos (¡sin necesidad de velas o linternas!).

Trincheras para recolectar el agua

La estructura también contenía una serie de trincheras en la parte inferior, diseñadas para recolectar el agua proveniente del hielo fundido. Una vez recolectada, esta agua se vuelve a congelar durante la noche, aprovechando al máximo las frías temperaturas nocturnas del desierto. Fue un proceso repetitivo y un ejemplo del asombroso ingenio humano antiguo en su máxima expresión.

De esta forma, el hielo no se derretía durante el mayor tiempo posible, y podía durar hasta el final del verano. La sensación general que tienen los que han entrado ahí es la de «¡estar dentro de un refrigerador gigante, repleto de alimentos y bebidas congelados y eligiendo lo que queremos comer y beber!»

Con informaciones de Ecoideas y Eco-Habitar.

El libro de la toalla de Allan Percy

Vacaciones mentales con 99 capítulos breves para darte un respiro. Anunciado como «el primer libro de autoayuda pensado para las vacaciones de verano», contiene recetas para la existencia, técnicas de relajación, visualizaciones, pequeños cuentos optimistas y juegos para imaginar cómo quieres vivir, junto con anécdotas sobre el verano en 99 textos breves, interesantes y agradables de leer.

TEXTOS DE ALLAN PERCY (FRANCESC MIRALLES)

Los lectores de Integral lo conocéis bien: Francesc Miralles nació en Barcelona en 1968. Es licenciado en Filología alemana y periodista especializado en psicología y espiritualidad. Además de trabajar para medios como *El País* y Radio Nacional de España, es autor de numerosos libros de ficción y de no ficción con gran repercusión internacional.

Miralles ha publicado títulos de gran éxito como el *best seller* internacional *Ikigai*, junto con Héctor García, con millones de ejemplares vendidos en todo el mundo y traducido a 68 idiomas. En la promo de los de la editorial explican que «bajo la marca de Allan Percy, personaje conocido por el público como un *coach* y experto en superación personal que viaja en busca de nuevas inspiraciones para sus libros, ha publicado la serie «Genios para la vida cotidiana», con títulos como *Nietzsche para estresados*, con más de 1.500.000 lectores y traducido a 13 idiomas con gran éxito.»

El caso es que lo hemos pasado la mar de bien leyendo este libro, «el primer libro de autoayuda pensado para las vacaciones.» Así que lo recomendamos, junto con una visita a su web (podréis suscribiros a su newsletter de los lunes, todo gratuito, naturalmente).

Cada verano salimos de casa con un balneario portátil y enrollable que suele medir 90 × 180 centímetros. Es la toalla sobre la que descansamos en la playa, junto a la piscina, en un solárium o en la montaña.

Y sobre ese trozo fino y mullido de algodón o felpa suele acompañarnos un libro para evadirnos o inspirarnos. Muchas veces vamos en busca de esa obra que ayudará a que las vacaciones sean perfectas, pero es difícil acertar. De ahí este libro, del que os ofrecemos unos trocitos.

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO

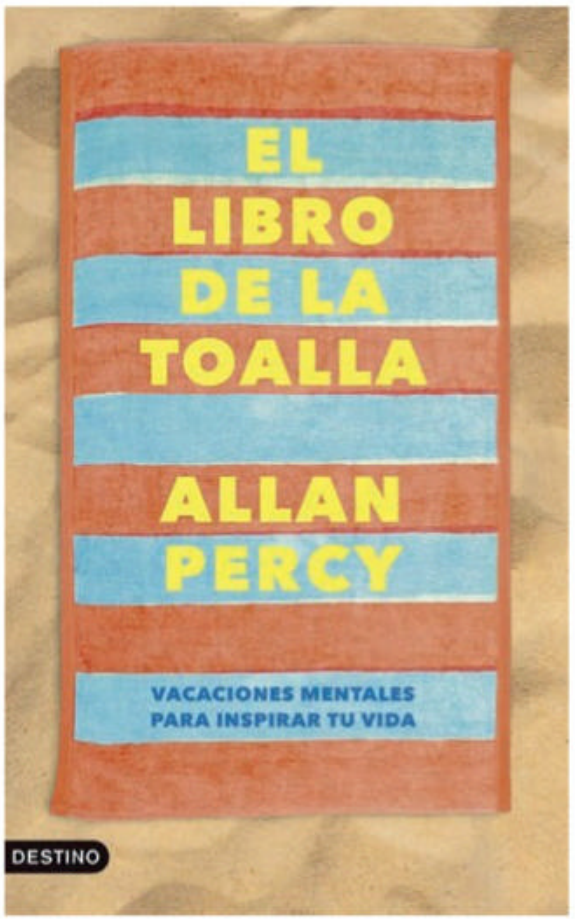
En una cultura obsesionada con la productividad en la que se publican numerosos manuales para la gestión del tiempo, Allan Percy prueba el poder del descanso y habla sobre la importancia del no hacer nada (*niksen*), un reto que requiere de cierto entrenamiento.

«En la era de la hiperactividad y el multitasking, el problema es que mucha gente se siente culpable si no hace nada. Se considera el tiempo como un rail por el que siempre deben circular trenes cargados hasta los topes.»

«Quien se lleva los problemas del trabajo a la cama duerme mal y al día siguiente trabaja peor. Y lo mismo sucede con cualquier otro tiempo de descanso (...) Si disfrutas de unos días libres, incluso si tienes solo unas horas para desconectar, únicamente lograrás hacerlo si dejas el resto del mundo fuera.»

¿Sabías que Dan Brown llegó a ser el novelista más vendido del mundo con *El código Da Vinci* gracias a haberse permitido pasar las horas leyendo una novela olvidada en una tumbona bajo el sol? ¿O que, en la historia de la ciencia y de los avances tecnológicos, muchos hitos como el descubrimiento de la tabla periódica o la máquina de coser se fraguaron durmiendo? Los sueños han demostrado ser poderosos consejeros.

Allan Percy ofrece también ejercicios y reflexiones para descomplicar y reconducir la vida. ¿Qué sobra de tu vida? ¿Cuál es tu sueño improbable pero posible? ¿Cuáles son las tres cosas que te quedaron por hacer?



DISFRUTAR DE LOS INTERVALOS

Este «libro de la toalla» pone en valor el poder de los intervalos, aprovechar el tiempo que separa dos acciones como un medio para dar reposo e inspiración a la mente.

En aikido, un arte marcial japonés, hay una bella palabra para describir ese oasis de tiempo: Ma-ai, que designa el espacio temporal entre dos acontecimientos, así como la distancia entre dos personas.

Según el autor, en vez de precipitarte a nuevos compromisos o dejarte llevar por el pánico, es preferible usar el intervalo, tomarse un Ma-ai y dedicar un tiempo a pensar. Esto pasa, por ejemplo, por no contestar enseguida a una petición o intentar frenar el impulso de rellenar los silencios incómodos.

«Cuando relajamos la mente y dejamos de correr de una urgencia a la siguiente, de repente captamos cosas que de otro modo se nos escaparían.»

Otra manera de disfrutar de los intervalos y tomarse un Ma-ai que propone Percy es practicar el llamado «el yoga español», la siesta. ¿Sabías que la NASA recomienda estos descansos a sus astronautas? Según sus comprobaciones, la duración ideal rondaría los veinticinco minutos, un descanso que ha demostrado una mejora en más del 50 por ciento del estado de alerta de los pilotos y en más del 33 por ciento de su rendimiento laboral respecto a los que no habían reposado.

EL BÁLSAMO DE LA SOLEDAD

Vacaciones y amigos son dos palabras que van juntas. En esta línea, Allan Percy destaca la importancia de generar buenos vínculos y mantener un círculo de confianza de verdadera calidad. Sin embargo, defiende que, pese a que los seres humanos somos gregarios por naturaleza, también necesitamos nuestros tiempos de soledad, libres de interacción con otras personas.

En inglés hay dos palabras para diferenciar la soledad no buscada – *loneliness*– de la que nos podemos procurar de forma terapéutica – *solitude*–. Sin embargo, la mayoría de la gente teme la soledad y la evita. Quizá no corren por ello a reunirse con otras personas, pero la tapan con el rumor del televisor, de las redes sociales, con cualquier dispositivo que les haga alguna clase de compañía.

Percy reivindica este otro tipo de descanso más allá de dejar de trabajar para tumbarnos a la bartola, como se dice popularmente, y ofrece algunos ejercicios y reflexiones para hacerte amigo de tu soledad.

NUESTRO APEGO A LA ZONA DE CONFORT

Cuando nos quedamos demasiado tiempo en nuestro pequeño mundo conocido, este empieza a resultar terriblemente aburrido, sin alicientes. ¡Es hora de tomarte unas vacaciones!

El autor vincula nuestro apego a la cacareada «zona de confort» con la percepción que tenemos de la realidad que nos rodea, llena de incertidumbre y de amenazas. Y demuestra la importancia de abrazar la inseguridad, puesto que forma parte de la esencia humana y de la vida misma. La búsqueda constante de seguridad solo crea más inseguridad.

«El control lleva al sufrimiento (...) El presente es la medicina de la ansiedad. Mientras estás aquí, tus miedos no viajan a lo que podría suceder.»

En estas páginas, el lector podrá encontrar múltiples propuestas para salir de su zona de confort, incluyendo lugares insólitos para visitar estas vacaciones. ¿Habéis oído a hablar de la Isla de las Muñecas o Nemo 33?

«Si optamos por quedarnos en la cueva en vez de salir a

PARA LOS AMANTES DE LAS CURIOSIDADES: 7 COSAS QUE NO SABÍAS RELACIONADAS CON EL VERANO

• El año sin verano (pero con novelas)
En 1816, el volcán indonesio Tambora tuvo una erupción sin precedentes desde que tenemos registros, lo que la convirtió en la mayor erupción volcánica de la historia. La explosión se oyó a más de 2.000 kilómetros a la redonda, y la eyección, de 160 kilómetros cúbicos, causó efectos desastrosos en todo el planeta, provocando el verano más frío desde el año 1400. Este contexto sirvió de inspiración para autores románticos como Mary Shelley, quien concibió en esas oscuras vacaciones la famosa historia de Frankenstein.

• La canción veraniega más versionada
Quizá la canción más emblemática que relacionamos con el verano sea Summertime, compuesta por George Gershwin como aria de la ópera Porgy and Bess, que se estrenó en 1935. Con el tiempo, la tonada acabó seduciendo a los músicos de jazz, como Ella Fitzgerald y Louis Armstrong, que la versionaron de mil y una maneras. La primera versión de gran éxito fue la de Billie Holiday en 1936, y en tiempos recientes ha sido interpretada por Norah Jones, Annie Lennox o Lana del Rey.

• San Alfonso del Mar
Chile tiene el honor de poseer la piscina más grande del planeta, ya que supera los 1.000 metros de longitud. Para hacernos una idea, equivale a más de veinte piscinas olímpicas juntas. Contiene 250 millones de litros de agua que recibe directamente del mar con un sofisticado sistema de filtración.

• La sombrilla, símbolo de estatus
Las primeras sombrillas de las que tenemos constancia surgieron en la antigua China, donde de hecho ya se usaba el paraguas. Su uso era exclusivo para las clases altas o las personas de gran jerarquía, y solían ser los criados quienes las portaban.

• La Puerta al Infierno
Uno de los lugares más insólitos que puedes visitar durante tus vacaciones es la Puerta al Infierno. Este grandioso cráter de una antigua prospección de gas se encuentra en el desierto de Karakum, Turkmenistán. El pozo de Darvazá, como se llama oficialmente, atrae a los visitantes gracias a sus llamas, que llevan ardiendo desde 1970, cuando se incendió.

• El largo camino de las chanclas
El antepasado de las chanclas modernas que conocemos hoy en día, que encuentran su origen en el Antiguo Egipto, no llegaron a Occidente hasta el término de la Segunda Guerra Mundial, cuando los soldados norteamericanos las trajeron de Japón como souvenir.

• La invención del bikini
Aunque nos pueda parecer que el traje de baño femenino de dos piezas es una creación moderna, hay urnas y pinturas griegas del 400 a. C. que muestran a mujeres atletas que utilizaban este ligero atuendo.

explorar, cada vez tendremos más miedo y nos sentiremos capaces de menos cosas.»

TRUCOS PARA APRENDER A DESESCALAR

Las vacaciones están concebidas para el descanso, pero como disponemos de más tiempo también son un campo abonado para los conflictos, sobre todo para los conflictos interpersonales y muy especialmente con la pareja. No es casualidad que los divorcios aumenten después de las vacaciones.

Con tanto tiempo por delante, es imposible que no surjan diferencias y discusiones, ya que algunas se han ido aplazando a lo largo de todo el año y de repente se ponen sobre la mesa con urgencia, cuando lo que nuestra mente necesita es descansar.

Ante esta situación, Allan Percy expone la importancia de aprender a «desescalar» y propone varios pasos para hacerlo atendiendo a la experiencia emocional del interlocutor.

Hipnos, y sus hijos los Oniros: dioses inevitables y necesarios

De los muchos mitos que los griegos contemplaban en su Panteón (que significa todos los dioses) conocemos por más interesantes los que representan las formas y pasiones humanas, pero un buen número de ellos representan formas de la naturaleza o emociones y funciones vitales. Aquí hablaremos de algunos de estos. No son brillantes y famosos, no acuden a fiestas ni toman la iniciativa, tampoco sufren castigos ni obtienen recompensas, sólo están allí, como en la vida, inevitables, pero indicando caminos o reparando las almas.

CARME GARCIA I GOMILA (MÉDICA Y PSICOANALISTA)

Una familia de ensueño

De entre los dioses primordiales de la mitología griega, hoy citaremos como abuelos de nuestros protagonistas a Nix, la noche y Erebo, lo obscuro. Estos antiguos dioses tuvieron como descendientes otros dioses primordiales como Hémera, el día y Éter, la luz. Incluso alguien les atribuye la paternidad de Eros. Pero aparte de estos dioses importantes, parieron abstracciones personificadas que incluyen todas las emociones humanas, y entre otros a Hipnos, el sueño y Tánatos, la muerte plácida. Al principio pues, todo era oscuro, pero de la unión de Nix y Erebo nacen el día y la luz, y también la vida con sus emociones, la vejez, la muerte y la función primordial de dormir.

Hablemos de Hipnos, el sueño. Esta abstracción personificada en un joven con alas en la cabeza fue también un padre fértil pues se le atribuyen miles de hijos, los Oniros. Los Oniros, los ensueños, eran una tribu alada de mil hermanos que dormían plácidamente en una caverna ubicada en el inframundo cerca de la cual crecían adormideras y plantas hipnóticas, algunos autores la sitúan en la isla de Lemnos, junto a Lete, el rio del olvido.

De los miles de Oniros, nos fijaremos en tres: Morfeo, el que se aparece en sueños representando personas, Fóbeos, el que da miedo, y que se encargaba de las pesadillas representadas por animales y Fantaso que representaba en sueños todo lo inanimado.

La puerta magna al inconsciente

Con esta frase define Freud a los sueños. La vía preferente de acceso al inconsciente. Desde que la humanidad es humana, todos los pueblos han prestado especial atención a los sueños. Recordemos el sueño bíblico del faraón y las siete vacas gordas y las siete vacas flacas que José interpretó como un periodo de abundancia seguido de un periodo de penurias. Y no es de extrañar esta importancia, puesto que mucho más en contacto con la naturaleza y con el sentir propio, la vida onírica proporcionaba información importante para la supervivencia. La búsqueda de sentido, el contacto y la relación con las divinidades era necesaria para mantener a ralla el sempiterno miedo a la incertidumbre. Y así, junto al rio del Olvido vivían los Ensueños.

Si como vamos viendo la mitología representa el devenir humano, las fuerzas de la naturaleza y las pasiones, no podían quedar a un lado los sueños. Los sueños son lo que acontece en esas horas en que abandonamos inexorablemente la consciencia. Esta necesidad de dormir, de abandonarse, de dejar la vigilia, que como toda necesidad no cesa hasta que se satisface, no deja nunca de ser inquietante. El miedo a la oscuridad de los niños sigue ahí atenazando nuestro descanso. Y decía Freud que los sueños, entre muchas otras cosas, son los guardianes del dormir.

Si revisamos el árbol genealógico, los Oniros, los ensueños son hijos del Hypnos, el dormir y, por tanto, sobrinos de todas las emociones humanas: el odio, la alegría, la tristeza, el miedo, la piedad, la misericordia, la envidia... así, con estos hilos se tejen nuestros sueños. A veces, Morfeo nos habla a través de una persona conocida, o Fóbeos no atemoriza con alimañas o nos mima con unicornios y Fantaso nos consume en fuego o nos mece en plácidas aguas. Y cada persona, animal o cosa es el símbolo de algo que le sucede a nuestra alma.

Pero ¿para qué sirven los sueños?

Ya hemos dicho que Freud les atribuía a los sueños, entre otras funciones, la de ser guardianes del dormir, pero esta no es la principal aportación del padre del psicoanálisis. Una de las funciones que tienen los sueños según Freud, es la realización de los deseos reprimidos. Aquello que a nuestra consciencia repugna, a través de la simbolización que le proporcionan nuestros tres Oniros, puede elaborarse, satisfacerse y nos permite vivir más tranquilos.

En su libro *La interpretación de los sueños* Freud también nos cuenta como a través del dormir encontramos soluciones a problemas de la vida cotidiana, aunque esta ayuda quede lavada por las aguas del rio del olvido. Todos aconsejamos consultar con la almohada una decisión importante, por ejemplo.

¿Qué quiere decir esto? Pues que la sabiduría popular sabe cuán importante son el dormir y el soñar para ver las cosas claras a la mañana siguiente. Y olvidamos el sueño, pero nos queda la sabiduría. Las neurociencias confirman estas intuiciones. Durante el sueño se buscan soluciones en una forma distinta de pensar de cómo se piensa durante la vigilia, y aunque no tengamos memoria de los sueños, resulta que durmiendo se consolidan los recuerdos y los aprendizajes de la vigilia.

No neguemos pues esta necesidad que los griegos se ocuparon de destacar. No perdamos horas de sueño que son también horas de vida, y dejemos que el vuelo de los Oniros nos ilumine en la noche para ver la oscuridad durante el día.

alimento saludable

EL ARTE *de vivir*

78 ..... Alimentos saludables

80 ..... Alimentos ricos en azufre

82 ..... Los besos

84 ..... Consultorio de Integral

88 ..... Gallinas en el bosque

90 ..... Pioneros

92 ..... Wabi Sabi

94 ..... Cineterapia

96 ..... Actualidad Editorial

Dátiles, papaya, cúrcuma y anacardos

Los dátiles

Tres dátiles (*Phoenix dactylifera*) al día fortalecen los folículos pilosos, previenen la caída del cabello y promueven un rápido crecimiento del cabello gracias a su contenido de hierro. Y cumplirán el aporte en caso de déficit de hierro.

Son también una excelente fuente de potasio, mineral importante para la función muscular y la regulación de la presión arterial. Además, contienen magnesio, hierro, vitamina B6 y fibra dietética, lo que los convierte en un alimento más que saludable.

Con puré de dátiles obtenemos uno de los endulzantes más saludables que se conocen. *Más sobre los dátiles en Int. 209 y 502.*

La papaya

La fruta de papaya (*Carica papaya*) mata los parásitos, ya que sus semillas contienen altas concentraciones de papaína, una enzima que elimina de forma natural los parásitos intestinales. La papaína reduce los gases y la hinchazón y promueve una digestión saludable.

La fruta de la papaya es muy rica en vitamina A y E y tiene muchos otros antioxidantes y beneficios.

Por eso, la próxima vez que cortes una papaya, saca las semillas, déjalas secar y ponlas en tu batido preferido. *Más sobre la papaya en Int. 404.*

La cúrcuma

La cúrcuma *(Cúrcuma longa)* es una bendición antiinflamatoria. Se conoce por su sabor y coloración únicos, sin embargo, en muchos países del mundo, también es alabada gracias a sus propiedades curativas milagrosas. En los últimos años, los científicos han llevado a cabo extensos estudios para descubrir cómo podemos usar la cúrcuma para tratar diversas condiciones de salud y responder a la pregunta que los profesionales de salud han hecho durante siglos: «¿funciona?»

La cúrcuma crece sobre todo en el sudeste de Asia y cuya raíz se utiliza a menudo como una especia para cocinar y un remedio natural

muy eficaz para numerosas dolencias. La cúrcuma se ha utilizado para tratar trastornos de la piel, articulaciones dolorosas y condiciones respiratorias en la India durante siglo, pero hoy se ha hecho muy famosa como suplemento dietético, ya que en los laboratorios se ha logrado extraer la valiosa curcumina que contiene en dosis muy elevadas.

Por eso en la actualidad se utiliza comúnmente como un suplemento dietético para remediar la artritis reumatoide, enfermedades hepáticas y problemas digestivos. Y, en uso externo, problemas de la piel como las irritaciones, quemaduras leves y heridas.

Con cúrcuma se prepara la deliciosa leche dorada de la medicina ayurveda, que podemos elaborar con sabor a jengibre,o a vainilla, entre otras combinaciones especiadas que se potencian entre sí y nos dan un efecto terapéutico sinérgico.

Es también el ingrediente principal del curry, al que aporta un color amarillo anaranjado intenso. Su sabor es cálido y ligeramente amargo. *Más sobre la cúrcuma en Int. 324.*

Los anacardos

¿Qué es un anacardo (*Anacardium occidentale*)? Se trata de un árbol frutal tropical y perennifolio que produce un falso fruto situado sobre la semilla.

Entre sus propiedades y beneficios para la salud, destaca la gran cantidad de vitaminas y otros antioxidantes y fitoquímicos saludables que aporta al organismo. Como las proantocianidinas, un flavonoide que ataca las células cancerosas. ¿Cómo las ataca? Quitándoles el alimento y dejándolas morir de hambre. Por eso resultan tan interesantes en caso de cáncer de colon.

Contienen también una gran cantidad de cobre, ideal para acabar con los radicales libres del organismo y evitando que destruyan el ADN celular.

Los anacardos ayudan también a...

- Proteger el corazón
- Reforzar los huesos, la piel y el cabello
- Prevenir los cálculos biliares.

Los anacardos en casa. Por ejemplo, los anacardos pueden ser, al igual que la inmensa mayoría de frutos secos, un buen ingrediente para el desayuno, para un snack de media mañana o para la merienda.

Otra de las alternativas más saludables, rápida y fácil de preparar es añadirlos como ingrediente en la ensalada. Ahora, si queremos algo más elaborado, podemos usarlos para completar alguna receta, como la del arroz, pimientos y anacardos. Los anacardos maridan bien con todo y combinan bien con casi todo.

Como curiosidad, con anacardos se preparan muchos de los actuales quesos veganos. Ahora bien, ¿engordan? los anacardos contienen una elevada cantidad de calorías: 574 kcal por 100 g. A pesar de ello, y controlando la cantidad, se pueden tomar aunque estemos en plena restricción alimentaria. Porque la mayoría de estas calorías son aceites beneficiosos para el cuerpo, por su capacidad para una rápida metabolización. Es decir, no se acumulan ni se convierten en grasa.

100 gramos de anacardos contienen...

46 gramos de grasas;

32 gramos de hidratos de carbono;

15 gramos de proteínas;

3 gramos de fibra. Es decir, el aporte nutritivo es mucho mayor que las calorías que pueda generar en el organismo. *Más sobre los anacardos en Int. 480.*

Los alimentos vegetales más ricos en azufre

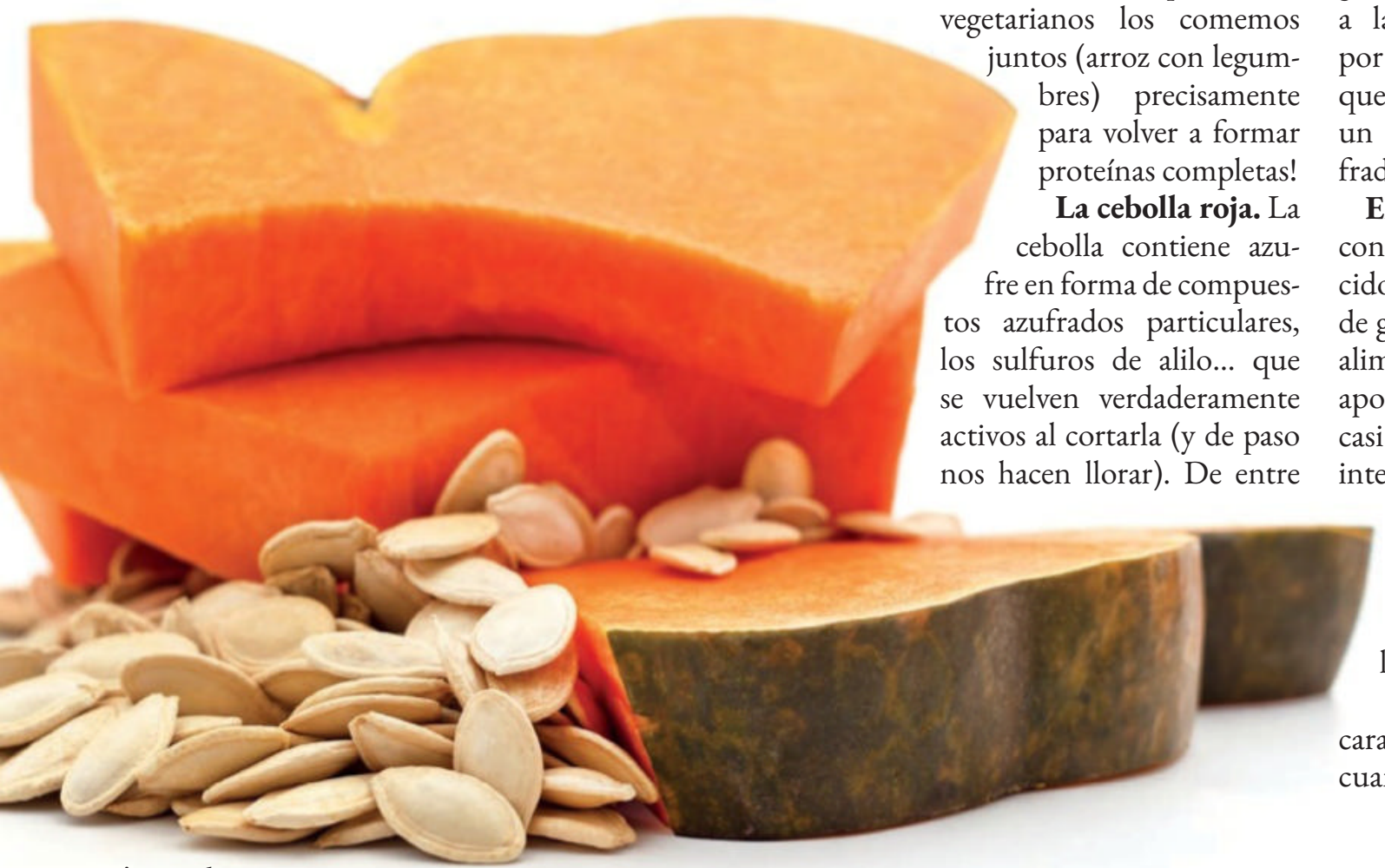
El azufre (S) es un nutriente indispensable para el organismo, y el tercer mineral más abundante después del calcio y el fósforo, Este oligoelemento metaloide está muy presente en las articulaciones y representa alrededor del 0,3% del peso corporal. El azufre tiene un papel capital en los procesos biológicos del organismo.

400 reacciones enzimáticas distintas

El azufre está presente en muchos tejidos orgánicos; forma parte de la composición de la queratina en uñas, piel y pelo) así como del sulfato de condroitina de las articulaciones. También forma parte de la estructura de los aminoácidos azufrados (como la metionina y la cisteína), ladrillos básicos de las proteínas, así como en la de las vitaminas B1 y B7 o B8.

A pesar de sus numerosas cualidades, el azufre da origen a los famosos sulfitos de la industria agroalimentaria, que son un alérgeno.

El azufre aparece de forma natural en nuestros platos y sigue siendo indispensable para nuestras necesidades nutricionales (unos 13 mg de aminoácidos azufrados por kg y día en personas adultas). Hay trazas de azufre en todos los alimentos, pero se concentra más en estos:



El arroz. El arroz de grano largo contiene aproximadamente 35 mg de azufre por cada 100 g. Como todos los demás cereales, contiene aminoácidos azufrados (metionina y cisteína), ausentes en la mayoría de las leguminosas. Por otra parte, ¡los vegetarianos los comemos juntos (arroz con legumbres) precisamente para volver a formar proteínas completas!

La cebolla roja. La cebolla contiene azufre en forma de compuestos azufrados particulares, los sulfuros de alilo... que se vuelven verdaderamente activos al cortarla (y de paso nos hacen llorar). De entre todas las variedades de cebolla, la roja estaría en cabeza en cuanto al azufre (casi 50 mg de azufre por 100 g).

El ajo. A unos pasos de la cebolla, encontramos el aromático diente de ajo con casi 64 mg de azufre por cada 100 g. Este condimento apasiona a la comunidad científica por su contenido en aliina que se convierte en alicina, un valioso compuesto azufrado, cuando es aplastado.

El huevo (ecológico). Al contener todos los aminoácidos esenciales, el huevo bio de gallinas en libertad y bien alimentadas representa un aporte de azufre importante: casi 125 mg/100 g. Son una interesante alternativa a la carne. A igual peso, la yema contiene más cantidad de la combinación metionina + cisteína que la clara.

El brócoli. El olor tan característico del brócoli cuando está cociendo... tam-

bién se debe al azufre, con una concentración de 140 mg/100 g. Como todas las brassicas, contiene glucosinatos (glucosinolatos), unos valiosos compuestos azufrados. Para evitar alterarlos, es mejor comer sus cogollos solo un poco ablandados al vapor.

La semilla de calabaza. Rica en vitaminas (A, C, B1, B2, B9 y E), minerales y fibras, las semillas de calabaza contienen 146 mg/100 g, como la mayoría de las oleaginosas (nuez, sésamo, cacahuete...). Un puñado de semillas en el pan, o magdalenas le darán un toque crujiente ¡y saludable!

Finalmente, decir) para quienes siguen una alimentación convencional) que es cierto que contienen azufre el hígado de ternera, los mariscos, la carne de vaca y el bacalao. Pero todos ellos presentan bastantes otros problemas. Por eso no aparecen aquí.

Tereré, el refrescante mate del Paraguay

El té verde en extremo Oriente, el mate en Argentina... y el tereré en Paraguay, Brasil y Bolivia. Es una infusión tradicional que beben los guaraníes por lo menos desde siglo XVII.

Gracias a sus ingredientes y a que se sirve helado, el tereré se utiliza para apaciguar las altas temperaturas en Paraguay, ya que se trata de una bebida muy refrescante. Allí es una bebida para después de comer, durante la charla entre familia o amigos. Se prepara en una cuerna llamada guampa, que también se usa como recipiente para beber, pero podemos hacerlo en cualquier recipiente habitual en nuestras tisanas.

Como la yerba mate con la que se prepara, el tereré destaca por su contenido en ácido fólico, teofilina, cafeína, taninos, vitaminas (especialmente en A, B, C y E) y en minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio y el potasio. El tereré tiene propiedades...

- **estimulantes:** contiene cafeína.
- **cardiovasculares:** su riqueza en antioxidantes ayuda a reducir el nivel de colesterol malo y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- **antioxidantes:** ayuda a retrasar la oxidación celular de la piel y su envejecimiento, ya que la protege de los radicales libres.
- **termogénicas:** el tereré aumenta la temperatura del cuerpo, lo cual ayuda a acelerar nuestro metabolismo y, por tanto, favorece la quema de grasas en el organismo.
- **diuréticas:** ayuda a eliminar la acumulación de líquidos y toxinas en el cuerpo, aumentando la cantidad de orina.
- **digestivas:** favorece el proceso de digestión y previene problemas relacionados como el dolor estomacal, los gases y/o la hinchazón abdominal.

Para preparar tereré en casa se necesita:

Jarra de cristal de 1 litro, «bombilla» (ver foto), yerba mate, el jugo de 2 limones (si no los tienes, puedes usar pomelos) y cubitos de hielo.

Preparación

1. Añade el jugo de 2 limones (o el pomelo, o el cítrico preferido) a la jarra de cristal junto con los cubitos de hielo.

2. Llena la mitad de una taza con yerba mate. Luego inserta la «bombilla» y unos cubitos de hielo.

3. Llena la taza con el jugo de frutas de la jarra de cristal.

Variantes. Las hierbas aromáticas también son un buen aliado para preparar tereré. La hierbabuena, el boldo, la canela, los clavos de olor y otras esencias combinan muy bien con el agua y los sabores del mate.

Los besos

Un estudio en una prestigiosa revista norteamericana revela los mecanismos que se activan cuando besamos a alguien, así como los beneficios que tiene este aparentemente simple acto.

Dar un beso a alguien, sea en la mejilla o en la boca, es una de las formas más comunes de demostrar cariño. ¿Pero qué pasa en nuestro cuerpo cuando lo hacemos y para que, a veces, sintamos la necesidad de hacerlo? Para responder a estas preguntas existe la filematología, la ciencia que estudia todo lo relacionado con los besos. Desde su origen hasta su evolución en las distintas culturas y reacciones que provoca.

«Es como una droga»

En el caso de los besos en boca, el simple contacto con los labios de otra persona puede llegar a involucrar a cinco de los 12 nervios craneales, tal y como explica la autora de La ciencia del beso, la bióloga y periodista científica Sheril Kirshenbaum. Cuando nos besamos, provocamos un rebote de los impulsos eléctricos entre el cerebro, los labios, la lengua y la piel, que da lugar a esa buena sensación.

«Un beso actúa como una droga, hace que echemos de menos a la otra persona gracias a un neurotransmisor llamado dopamina», indica la experta en un artículo para la *CNN*. Así, la dopamina interviene en las sensaciones de recompensa y nos hace sentir un intenso deseo, que puede provocar sensaciones de euforia. «Un beso puede hacer que nuestros vasos sanguíneos se dilaten, nuestro pulso se acelere y las mejillas se acaloren». Asimismo, las pupilas pueden agrandarse, «lo que probablemente es una de las razones por las que muchos cerramos los ojos cuando besamos».

Casi 200 músculos involucrados

En el acto de besarse hay involucrados 34 músculos faciales y 112 músculos posturales, según detalla una revisión sobre filematología publicada en la revista científica *The American Journal of Medicine*. Más datos interesantes que revela la editorial es que un beso puede consumir entre cinco y 26 calorías por minuto, y que los labios son entre 100 y 200 veces más sensibles que las gemas de los dedos.

Por eso se produce una reacción que eleva los niveles de endorfinas y dopamina del sistema nervioso central. «Estas alteraciones en el sistema nervioso central y los transmisores sistémicos dan como resultado aumentos en la presión arterial y la frecuencia cardíaca». Además, durante un beso se aumenta la producción de saliva, «lo que puede ayudar a prevenir la caries dental». El autor del trabajo es un tanto optimista, pero lo cierto es que cuando besamos a alguien «compartimos la saliva, que contiene hormonas sexuales».

Cortisol / Oxitocina

Por eso, sexualmente hablando, «la boca es tremendamente sensible a la testosterona». Es lo que incrementa la intensidad hacia un beso más apasionado. Al llegar a este beso, «se reduce el estrés, ya que disminuyen notablemente los niveles de cortisol».

En general, besarnos tiene numerosos beneficios tanto en el ámbito físico como en el nervioso, ya que nos ayuda a disminuir la presión arterial, a reducir el estrés y contribuye a la relajación. Esto se debe, principalmente, a que reduce los niveles de cortisol, la famosa hormona del estrés. Asimismo, aumentan los niveles de oxitocina.

El romántico beso esquimal

El beso esquimal, denomidado como «beso malayo» por Charles Darwin, se conoce tradicionalmente como un breve roce de narices. Es más considerado una señal de cariño tierno que de interés romántico. Sin embargo, a medida que los enamorados rozan sus narices sin besarse con los labios, otros sentidos se exacerban ante la excitación de la pasión. Darwin notó que durante un beso malayo, las personas respiraban el aroma de su amado. Incorporar esta noción en un beso lo llena de romance tierno.

El beso de los esquimales en realidad se daría a conocer a los europeos por la película *Nanuk el esquimal (ver pág. 94)*. Es el primer documental sobre la vida y la vida de los pueblos del norte. Probablemente fue debido a esta adaptación de pantalla que todo el mundo aprendió sobre la existencia de una tradición tan inusual.

Argumentó que tal comportamiento se formó debido a las características climáticas de la región. El hecho es que en las latitudes polares con el beso habitual los residentes se congelan entre sí con sus labios. Además, su piel se vuelve fuertemente erosionada. De hecho, las personas que viven aquí, besan, como otras etnias.

Significado

De lo que estamos hablando es de un proceso completamente diferente. El beso esquimal, es un acto de saludo amistoso. Este comportamiento da la oportunidad de entrar en contacto con el área de la piel de una persona cercana, con ropa no disfrazada. De hecho, en condiciones de heladas severas, el resto del cuerpo se esconde bajo capas gruesas de piel y tela.

El beso esquimal es bueno para los occidentales porque nos permite revelar la sensualidad de nuestra propia naturaleza. Su práctica regular hace posible demostrar una intimidad y ubicación especiales a su persona amada durante el beso habitual. Además, un ligero toque en la mejilla parece una buena decisión para despedirte de tu pareja.

1. Abraza a tu pareja con suavidad, sosteniéndola cerca pero sin abrazarla fuerte. Si no estás en una posición que te permita abrazarla por completo, acércala a ti o entrelaza tus dedos con los de tu pareja.
2. Mira a tu pareja profundamente a los ojos, sonriendo a medida que sus ojos se encuentran.
3. Toca su nariz y haz que roce con la tuya suavemente de lado a lado.
4. Respira el aroma de tu pareja y disfruta el momento de unión sensorial.
5. Suelta el abrazo pero continúa sosteniendo sus manos.

Regulación de los ciclos menstruales con acupuntura

EL CICLO MENSTRUAL SEGÚN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

El ciclo menstrual es una eliminación de calor (en forma de sangre) y humedad (en forma de líquido) del útero. El útero tiene una relación directa con la Vejiga. Y, en Medicina Tradicional China, hay que tener en cuenta los meridianos (Hígado, Riñón, Bazo, Estómago, Vaso Concepción y Vaso Gobernador) que pasan por la pelvis y que pueden afectar, o se pueden ver afectados, por cualquier alteración de los ciclos menstruales.

El ciclo menstrual promedio dura 28-32 días y el período medio de sangrado es de 4-5 días. En los primeros días el sangrado es mayor, y después va cediendo lentamente y desaparece como máximo en el quinto día.

Durante la menstruación se produce un claro descenso del nivel de estrógenos y progesterona. Después se inicia un nuevo ciclo. La fase folicular, fase yang o fase de estrógenos del ciclo menstrual, comienza en el momento en que la hipófisis libera la hormona foliculoestimulante (FSH). Es la hormona que estimula el folículo en los ovarios para producir óvulos. Simultáneamente se incrementa el nivel de estrógenos y la temperatura corporal basal (TBC). En el punto máximo del nivel de estrógenos se desprende el óvulo maduro.

Yin, Yang y temperatura

Hasta ese momento el yin ha ido aumentando lentamente y con mayor rapidez a partir de la salida del óvulo. Esta es la fase lútea, fase yin o fase de progesterona, en la que el cuello uterino y endometrio liberan una mucosidad alcalina que protege el esperma y le ayuda a subir a las trompas. El endometrio prepara la anidación del óvulo fecundado engrosándose e incrementando la secreción y perfusión sanguínea.

En la primera mitad del ciclo se aumenta el Yang. La ovulación se produce cuando el calor es máximo. El calor es importante para la fecundación. Y en la segunda mitad del ciclo se incrementa la humedad y el Yin, que son importantes en caso de fecundación para alimentar el feto. Si no se ha producido la fecundación, disminuye el calor y la humedad y se produce una hemorragia.

Los cambios en la temperatura corporal se registran a través de la gráfica de la temperatura corporal basal (TBC). La TBC se mide debajo de la lengua, en la vagina o en el recto, durante tres o cinco minutos, después de dormir y antes de levantarse de la cama.

En la primera mitad del ciclo, antes de la ovulación (fase folicular) se deberían registrar temperaturas relativamente bajas (36,3-36,4 º C). Tras la ovulación

(fase lútea) deberían permanecer en un nivel relativamente más elevado durante 12-14 días (temperatura promedio 36,8 º C), lo que indica una existencia adecuada de progesterona. Y el día anterior a la elevación de las temperaturas es con mayor probabilidad el día de la ovulación.

Irregularidades del ciclo menstrual

Las irregularidades menstruales pueden envolver diferentes aspectos de la menstruación como la regularidad en los ciclos; duración del periodo, aumento en el sangrado y dolor, o incluso ausencia del ciclo menstrual. Las irregularidades incluyen: ciclos cortos (la menstruación viene muy pronto), ciclos largos (entre menstruaciones el tiempo es muy largo), ciclos irregulares (ciclos que a veces son largos y a veces son cortos), sangrado entre las menstruaciones, y menopausias tardías o tempranas. Otra irregularidad menstrual sería la duración del sangrado incluyendo sangrado prolongado (más de 5 días de sangrado), sangrado corto (menos de 3 días de sangrado), sangrado hemorrágico (mucha cantidad), sangrado escaso (en tiempo y en cantidad) y metrorragia (sangrado a intervalos irregulares, de cantidad variable sin relación con el ciclo menstrual)

Un buen diagnóstico del ciclo menstrual es hacer un análisis del ciclo de una manera cuidadosa. Valorando la cantidad de sangrado, el color, e incluso la densidad del sangrado, la existencia de coágulos e incluso si hay mal olor o no.

Es importante, obviamente, tener en cuenta factores como el uso de anticonceptivos, que alterará la percepción de forma sustancial del periodo.

Los factores que pueden perjudicar o influenciar en los ciclos menstruales son: trabajo excesivo, deporte excesivo, estrés emocional, exposición al frío, muchos partos muy seguidos, cirugías, herencias con deficiencia de Riñón.

La alteración del Qi (Energía) de Hígado es una causa muy frecuente de las enfermedades ginecológicas en términos ge-

Integral
Cooperativa de Salut

SALUD INTEGRAL

- Medicina Integrativa.
- Acupuntura pediátrica y adultos.
- Pediatría integrativa.
- Oncología integrativa.
- Psiconeuroinmunología (PNIE).
- Enfermería integrativa
- Psiconutrición.
- Escáner Biointegral Avanzado (ESBIA).
- Fisioterapia .
- Osteopatía (pediátrica y adultos).
- Terapias manuales : quiromasaje, quiromasaje deportivo, drenaje linfático, masaje facial japonés, masaje relajante, masaje neurosedante.
- Estética natural.
- Flores de Bach.
- Naturopatía
- Kinesiología holística (nutricional y emocional).
- Iriodiología.
- Optometría y terapia visual.
- Método Feldenkrais®.
- Salud del hábitat |Feng Shui.
- Psicología jóvenes y adultos.
- Arteterapia y coaching creativo.
- Mindfulness y Breathwork.
- Acompañamiento emocional .
- Terapia sistémica familiar y organizacional.
- Unidad del dolor.
- Unidad de fertilidad.
- Unidad de salud de la mujer.
- Unidad de prevención y tratamiento integral para personas y familias con trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

ESCUELA DE SALUD

Proporcionamos conocimiento para fomentar la autogestión en salud.

- Artículos divulgativos
- Casos clínicos
- Charlas y conferencias
- Talleres online y presencial
- Intercooperación

Una cooperativa de salud para cuidar y ser cuidadas.

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM
C/DIPUTACIÓ, 321, 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÉFONO: 934.677.420

@INTEGRALCOOP

nerales. El estrés obstruye con facilidad el flujo suave del Qi de hígado y, debido a que el meridiano de hígado atraviesa la pelvis y especialmente los órganos de la reproducción, puede dificultar las funciones del ciclo menstrual.

El principio fundamental en el tratamiento para regular los ciclos menstruales es regular o armonizar el Yin y Yang, además del Qi (energía) y la sangre.

Caso clínico

Laura vino a la consulta porque llevaba 7 años sufriendo síntomas pre-menstruales, además de querer quedarse embarazada.

Tenía 38 años, y a los 31 tuvo a su primera hija. Al cabo de 8 meses de parir a su primera hija su marido la dejó y se fue con otra mujer. Desde entonces sufría de dolores pre-menstruales y con ciclos irregulares.

Estaba con pareja estable y llevaban más de un año intentando quedarse embarazada.

Los síntomas pre-menstruales consistían en distensión abdominal, irritabilidad, ira y agresividad. Se le había dado una pastilla de progesterona pero no ayudó, y le acabó dando dolores de cabeza. Sus periodos eran irregulares, con tendencia a ciclos largos. La sangre en la menstruación era roja brillante. Además, sufría de estreñimiento, incluso dolores lumbares y mareos. Normalmente sentía frío, con pies fríos y la micción era frecuente y el color de la orina pálida. No dormía bien y ocasionalmente experimentaba algún temblor en las extremidades. La lengua era pálida, delgada con marcas dentales.

Los síntomas que nos indicó Laura nos mostraron que había una tensión en hígado. Todo ello estaba ocurriendo en una situación con una deficiencia de yang de Riñón (sensación de frío, pies fríos, micción frecuente, dolores lumbares, mareos), y un poco de deficiencia de sangre (insomnio, temblores y la lengua delgada y pálida).

Como hemos comentado, 8 meses después de que su primera hija naciera, su marido se fue con otra mujer. Esto le provocó un estado de estrés muy grave. Aunque estuvo con tratamiento psicológico y con medicación, dicho estado perduró aun conociendo a la actual pareja. Tener que mediar con el padre de su hija le provocaba mucho estrés.

El objetivo es seguir acompañando a Laura haciendo énfasis en pacificar el Hígado, mover el Qi y calmar la mente. Sin embargo, también hay que atender

la deficiencia del Riñón y nutrir sangre. Todo ello con acupuntura.

Tras varios meses haciéndole tratamiento y siguiendo sus ciclos menstruales, conseguimos unos ciclos regulares y una disminución considerable en su estrés emocional. Desbloqueando el Qi de Hígado, conseguimos que las trompas de Falopio no estuvieran obstaculizadas. Laura se quedó embarazada y parió a un niño sano y energético.

Tratamiento con acupuntura

Utilicé puntos para incrementar el movimiento del Qi en las trompas de Falopio y de esta manera facilitar que no existiera tensión ni contracción en los finos músculos que la constituyen (Zigong, E29, R14). Seleccioné puntos abdominales locales y puntos en el Meridiano de Hígado para desbloquear dicho Meridiano (H3, H5). Y una cuestión importante fue seleccionar puntos para calmar la mente, es decir, puntos del meridano de Corazón y de Maestro Corazón (C5, MC6, C7) . Incluí, además, el punto Yintang, que ayuda a calmar la mente y facilita el sueño, actuando contra el insomnio.

Otro punto interesante que utilicé fue el punto B8, que es un punto para estimular la circulación de sangre en el momento de la ovulación, y así mejorar la permeabilidad tubárica.

Conclusión

Cuando el Qi del Hígado no se mueve con libertad (a consecuencia del estrés y/o factores emocionales), la obstrucción se puede manifestar en los órganos de la pelvis, especialmente en los relacionados con la reproducción. El Meridiano de Hígado atraviesa la parte lateral del interior del abdomen, donde se localizan las trompas de Falopio. Por tanto, habrá dificultades para la liberación del óvulo y puede experimentar dolor con la ovulación.

En el caso de Laura el estrés que sufrió le bloqueó el Qi de Hígado, que acabó por afectar al Riñón y a la sangre. Si hubiera perdurado en el tiempo, y no hubiera buscado ayuda, seguramente los síntomas hubieran empeorado.

La acupuntura en estos casos es efectiva aplicarla en la parte inferior del abdomen y sobre los Meridianos de Hígado, Corazón y Maestro Corazón, para relajar la tensión muscular, incrementar la flexibilidad de las trompas y calmar la mente, reduciendo el estrés emocional.

La Medicina Tradicional China es muy efectiva en la regulación de los ciclos menstruales, y con ello ayuda a: mejorar y solventar los síntomas menstruales que muchas mujeres sufren (dolores en ovarios, irritabilidad, hinchazón, diarrea, náuseas...), y mejorar, por tanto, la fertilidad.

Nerea Huarte-Mendicoa, fisioterapeuta acupuntora del equipo de «INTEGRAL, Cooperativa de salut».

PALABRAS CLAVE: Menstruación, ciclos menstruales, Trompas de Falopio, Fase Folicular, Fase Lútea, Temperatura Corporal Basal, Acupuntura.

Si has sufrido o estás sufriendo una de las siguientes pérdidas (o más de una), reserva ahora tu sesión y consigue un duradero alivio emocional.

Alberto Simoncini
Duelos y Pérdidas

-Pérdida de un ser querido humano (o animal)
-Duelo perinatal
-Diagnóstico médico no favorable o amenazante
-Pérdida de funcionalidad motora/cognitiva
-Ruptura de una relación (sentimental, familiar, amistad, laboral)
-Pérdida del trabajo, cambio de trabajo, jubilación no deseada
-Maltrato físico/emocional -Duelo migratorio

Una empresa italiana está revolucionando la producción de huevos ecológicos, devolviendo las gallinas al bosque

En la actualidad, cuando pensamos en una gallina, solo podemos imaginárnosla en una jaula, un corral o, en el mejor de los casos, en cercados al aire libre. Pero hubo un tiempo en el que la vida de las gallinas era muy distinta. Massimo Rapella está al frente de Rapella, Uovo di Selva, una empresa italiana de huevos ecológicos cuyas gallinas viven en un bosque. Dicen que sus huevos son más sabrosos que los huevos ecológicos normales.

¿Cómo llegaron las gallinas entre nosotros?

Los gallos y gallinas actuales son descendientes domésticos del *Gallus gallus*, un agresivo gallo rojo, de la familia del faisán, que habitaba los bosques del norte de la India y el sur de China. Estos animales se empezaron a domesticar en Tailandia antes del 7.500 a.C y llegaron al Mediterráneo hacia el 500 a.C.

Como explica Harold McGee en *La cocina y los alimentos*, no está claro por qué se empezaron a domesticar las gallinas, pero lo más seguro es que se las valorara más por su prolífica producción de huevos que por su carne.

Algunas aves solo ponen un número fijo de huevos cada vez, les pase lo que les pase a los huevos. Otras, entre ellas la gallina, siguen poniendo hasta que se acumulan cierta cantidad en el nido. Si un depredador se lleva un huevo, la gallina pone otro para reemplazarlo, y puede seguir haciéndolo indefinidamente. Es lo que convirtió a las gallinas en un recurso muy útil para el ser humano, hoy por desgracia burdamente manipulado.

Pese a esto, en Occidente las gallinas no eran más que una especie (más bien carroñera) en la granja, que recibía muy poca atención. No fue hasta el siglo XIX cuando se importaron grandes aves de China y comenzó la verdadera cría con el objetivo de obtener cuantos más huevos y carne mejor –además de explotarse los gallos por puro entretenimiento (las lamentables peleas de gallos aún subsisten, legal o ilegalmente, en algunos países).

Ganadería industrial

Entre 1850 y 1900 la gallina experimentó más cambios evolutivos que en toda su existencia como especie, todos ellos destinados a intensificar su capacidad ponedora, si se querían para obtener huevos, o su tamaño, si se querían para obtener carne. El resul-

Al principio a las gallinas les costó adaptarse a la nieve.

tado es el que todos conocemos: la industrialización de las explotaciones avícolas.

A partir del siglo XIX, se seleccionaron e hibridaron razas para hacer de la gallina un animal muy productivo. Se trataba de que las gallinas pusieran muchos huevos. Y la codicia humana las ha conducido a las macrogranjas. Gallinas enjauladas, comiendo piensos transgénicos, sin ver la luz del sol... Un desastre. Pero un empresario italiano las está devolviendo a su ecosistema original: el bosque.

Regreso al bosque

El trato que dispensamos hoy a las gallos y gallinas es tan cruel y miserable que hasta la Unión Europea ha legislado para poner límites como el espacio mínimo del que puede disponer una gallina y la prohibición a corto plazo de las jaulas. Pero hay quien cree que no basta con que las gallinas puedan disfrutar del aire libre, además quiere devolverlas a su hábitat original: el bosque.

Massimo Rapella, de 48 años, afirma que se convirtió en criador de pollos por accidente. Su mujer y él dirigían una ONG educativa en la ciudad de Sandrio, en el norte de Italia, pero cuando estalló la crisis financiera golpeó y el gobierno italiano recortó las empresas sociales, decidieron mudarse a un pueblo prealpino, en la región de Valtelina. Consiguieron algunas gallinas para autoconsumo y pronto notaron algo interesante: a las gallinas les encantaba adentrarse en el bosque cercano.

Como cuenta Vittoria Traverso en un reportaje para *Atlas Obscura*, en vez de limitar sus salidas al bosque, Rapella alentó este comportamiento y vio que, incluso, podía constituir un negocio.

Huevos del bosque

Hoy la empresa de Rapella, *Uovo di Selva*, cuenta con 2.100 gallinas, que habitan en semilibertad –por la noche son encerradas en el gallinero para evitar el ataque de los depredadores–, en una parcela de dos hectáreas de bosque de castaños.

Frente a las gallinas en explotaciones industriales, estas no ponen huevos todos los días, pero aun así es posible recoger unos 1.300 huevos por jornada, que Rapella reparte en 24 horas a sus clientes, unos 400 familias y 40 restaurantes de las provincias de Sondrio y Milanese.

Adaptar a las gallinas al que fue hace siglos su hábitat natural no ha sido un trabajo fácil. Las primeras gallinas que se adentraron en el bosque estaban completamente perdidas y se asustaban con la nieve, pero poco a poco se fueron a adaptando, comiendo todo lo que encontraban por el suelo, al igual que sus ancestros.

El resultado

Según Rapella, los huevos son más sabrosos que cualquier otro, también los de producción ecológica (un certificado que, de todas formas, también tienen estos), y tienen más proteína, debido a que las gallinas se alimentan en gran parte de insectos. Como resultado, un huevo batido alcanza tres veces el volumen que uno convencional. La yema de huevo puede incluso cambiar con las estaciones. En otoño, cuando los pollos comen castañas ricas en taninos que caen de los árboles, adquiere un color más oscuro y un sabor más rico.

El modelo es sin duda un éxito, pero el granjero italiano se niega a implementarlo en otros lugares. «Mis huevos nacen en este bosque, aquí en Valtelina», concluye Rapella. «Nunca sería lo mismo en ningún otro lugar».

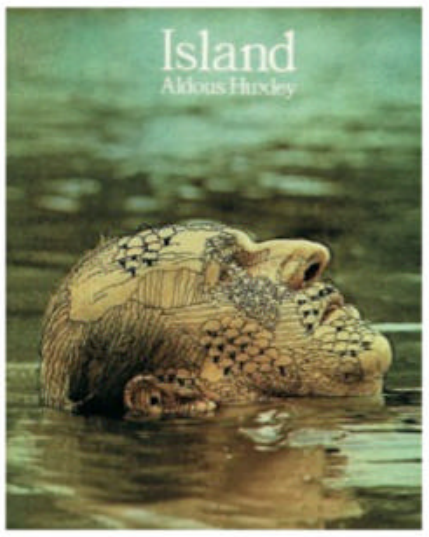
Reportaje original de Miguel Ayuso Rejas.

Las gallinas se adaptan rápidamente a vivir en el que era su habitat original: el bosque.

Aldous Huxley
El náufrago en la isla

Probablemente Aldous Huxley sea la mente más inquieta de los dos primeros tercios del siglo XX; quizá el ave que más lejos voló. Se alzó sobre su época para alertar sobre las posibles consecuencias del desarrollo tecnológico, para realizar la primera síntesis contemporánea de la sabiduría mística y para destacar a la vez como literato, sociólogo, místico...

Huxley supo nadar hasta esa isla imaginaria y posible en la que, al final de su vida, describía su sociedad ideal. Pero sus mejores ideas e intenciones, los mensajes que envió en sus botellas de náufrago, apenas han tenido eco en nuestras urbes estériles, y de su travesía sólo se conocen detalles.



Una saga científica e intelectual

Nació el 26 de julio de 1894, nieto del gran defensor de Darwin, T.H. Huxley, y hermano menor de otro gran biólogo, Julian. Se educó en los mejores colegios ingleses, pero sus estudios de medicina se vieron truncados por una grave enfermedad de la vista que le acosaría toda la vida. Casi ciego, dependiendo del sistema Braille para leer y de una máquina para escribir, sus primeros poemas destilaban amargura, pero la posterior recuperación de la vista le permitió sumergirse en todos los ámbitos de la literatura: poemas y obras dramáticas, novelas y ensayos, infantil, viajes...

Durante los años 20, viviendo en Italia, publicó sus primeras novelas, críticas corrosivas del hedonismo de la época. En Sanary, en la costa azul francesa, escribió *Un Mundo Feliz* (*Brave New World*, 1932), su obra más conocida, aunque ni mucho menos la definitiva. Casi dos décadas antes de la anti utopía de Orwell, Huxley mostraba a qué nivel de degradación humana puede conducir la visión materialista del mundo y el poder que se concede a la ciencia y la tecnología.

Siete siglos

Situaba su ficción «en el siglo VII de la era de Ford», pero el desarrollo de los acontecimientos obligó posteriormente a Huxley a revisar su pronóstico: «Veintisiete años después, en este tercer cuarto del siglo XX de la era de Cristo y mucho antes de que termine el siglo I de la era de Ford, me siento mucho menos optimista que cuando escribía *Un Mundo Feliz*. Las profecías que hice en 1931 se están haciendo realidad mucho más rápido de lo que pensé... La pesadilla de la organización total... nos está esperando ahí mismo, a la vuelta de la esquina.» (*Nueva Visita a Un Mundo Feliz*).

Huxley propuso entonces un nuevo tipo de educación y leyes contra la propaganda que siguen sin haberse llevado a la práctica; en realidad, el desarrollo de la tecnología genética y el agravamiento de los problemas planetarios nos continúan precipitando hacia su mundo «feliz».

Hasta aquí, Huxley tendría poco que ver con una nueva conciencia.

En California. Los enteógenos

En 1937 se había mudado a California buscando un clima que ayudara a su maltrecha visión. Allí no sólo mejoró su vista (escribió un libro, *The Art of Seeing*, sobre métodos naturales para recuperarla) sino que su percepción se amplió: se convenció del valor de la experiencia mística y realizó pioneras exploraciones de la conciencia con mescalina y LSD. Describió estas experiencias en *The Doors of Perception* (1954) y *Heaven and Hell* (1956), y concentró parte de sus esperanzas en encontrar una

sustancia psicodélica que sirviera «para potenciar la educación no verbal de los adolescentes y para recordar a los adultos que el mundo verdadero es muy distinto del universo desfigurado que ellos se han creado mediante los prejuicios condicionados por la cultura».

Ese «mundo verdadero» es lo que había intentado describir en una ambiciosa síntesis de la sabiduría esotérica de las religiones tradicionales y las principales filosofías de Oriente y Occidente: *La Filosofía Perenne* (1946).

Su confianza en las sustancias químicas como medios de ampliación de la conciencia estaba influida por el poco tiempo que nos queda, dado el caótico estado del planeta, para «superar la inercia psicológica de nuestra sociedad». Pero éste no es el único método para desarrollar la conciencia: en las conferencias reunidas bajo el título *La Situación Humana*, de 1959, recomendaba, por ejemplo, técnicas de desarrollo personal, como la Gestalt y la Alexander.

«La isla»

Su última novela, *La isla* (1962), no tanto una obra de ficción, sino más bien un reflejo de las mejores posibilidades del ser humano. No hay nada de utópico en esa sociedad ideal, cuyos objetivos pedagógicos son radicalmente distintos de los actuales, en la que hombres, mujeres y niños despliegan en paz sus potencialidades, utilizando sólo la tecnología apropiada para satisfacer las necesidades de la comunidad, intercambiando sus trabajos y tomando la medicina *moksha* (sustancia psicodélica imaginaria, cuyo nombre en sánscrito significa *liberación*) tres veces en su vida: durante el paso de la infancia a la adolescencia, durante la transición de la adolescencia a la madurez, y en el umbral de la muerte.

Como escribió la segunda esposa de Huxley, Laura, «ninguna de las formas de vida que él describía en La Isla era producto de la fantasía, sino algo que había sido ensayado en uno u otro lugar, en algunos casos en nuestra propia existencia cotidiana».

La propia muerte de Huxley, el 22 de noviembre de 1963, unas horas después del asesinato de Kennedy, se ajustó al proceso de iniciación póstuma que había descrito en La Isla: pidió a Laura 0,1 mg de LSD (lo más parecido a *moksha* que conocía), y cruzó pacíficamente el umbral mientras ella le leía fragmentos de la adaptación del *Libro Tibetano de los Muertos* que habían publicado Timothy Leary, Richard Alpert (Ram Dass) y Ralph Metzner.

Su isla, de momento, sigue deshabitada, incluso ignorada por los *geógrafos* convencionales, aunque continúa siendo uno de los rumbos posibles para la nave Tierra.

Wabi Sabi

El arte japonés de la belleza imperfecta

«En el panteón de los valores estéticos japoneses, el Wabi-Sabi ocupa una posición similar a la que tienen los ideales de belleza y perfección de la antigua Grecia en Occidente.»

LEONARD KOREN

«Demasiado bonito queda feo» me respondió un día un albañil que se hallaba trabajando en mi casa, cuando le señalé una pequeña imperfección que me pareció ver en el marco de una ventana.

Había algo juguetón en su actitud, pero era un buen profesional a quien le gustaba hacer bien su trabajo. Tiempo después descubrí que las palabras de Simón, el albañil boliviano al que debo las reformas del que ahora es mi acogedor hogar, reflejan a la perfección una antigua filosofía japonesa.

Se trata de toda una concepción estética y al mismo tiempo una filosofía de vida englobada bajo la expresión «Wabi-Sabi».

La naturaleza y lo perecedero

Wabi-Sabi hace referencia a la belleza de lo imperfecto, de lo perecedero, de lo incompleto. Esta concepción, como tantas otras cosas en la cultura japonesa, está inspirada en la observación de la naturaleza.

Nada es perfecto en la naturaleza, o por lo menos no en el sentido geométrico-euclidiano en que lo concebimos la perfección en occidente, pues la naturaleza está llena de asimetrías; nada es imperecedero en la naturaleza, pues todo en la vida nace y muere, y está en cambio permanente; nada en la naturaleza está completo o acabado, pues la idea de completitud es tan sólo una abstracción creada por la mente del ser humano.

La expresión Wabi-Sabi es la unión de dos palabras originalmente independientes y que pasan a usarse para nombrar esta estética que surge como oposición al perfeccionismo chino del siglo xv1. Ésta se ha inspirado en elementos tan diversos como la ceremonia del té, el arte japonés de la composición floral (ikehana), los haikus y el teatro Noh.

Nos adentraremos (en esta y en las próximas revistas) en este universo sutil y a la vez lleno de espontaneidad, donde la naturaleza ejerce de maestra en el arte de vi-

Coach de Vida **ZILAY®** Canalizadora

VIDENTE - TERAPEUTA HOLÍSTICA

CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR. Teléfono 628 73 47 69

TAROT TELEFÓNICO. Teléfono: 806 466 976

CON VISA: 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
Titular: Alicia Barrientos Rubio Apdo.Correos, 346 08910 Badalona (Barcelona).

Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€ red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años.

Dos definiciones de Wabi

«Wabi es la sensación que nos provoca el cielo una tarde de otoño, la melancolía del color, cuando todo sonido ha sido silenciado. Esos momentos en los que por alguna razón que la mente no puede explicarse, las lágrimas comienzan a caer incontrolablemente.»

KAMO NO (HOMEI)

«Wabi es la expresión de la belleza como manifestación de la energía creativa que fluye a través de todas las cosas animadas e inanimadas. Es una belleza que, como la naturaleza misma, es a la vez oscura y luminosa, triste y jubilosa, dura y dócil. La belleza de esta fuerza natural no es perfecta, sino siempre cambiante y fuera del alcance.»

MAKOTO UEDA

vir y nos muestra un nuevo camino hacia la belleza y la armonía. Porque cuando comprendamos el valor de lo imperfecto y lo efímero estaremos preparados para disfrutar, momento a momento, el milagro de existir.

Melancolía

La estética del Wabi-Sabi tiene mucho de melancólico y otoñal. Es una estética que trabaja con materiales orgánicos, que envejecen con el uso, que de algún modo tienen vida propia. La madera, el cáñamo, el metal oxidado, las telas rústicas, la cerámica. No se busca que las superficies de los objetos sean pulidas, limpias y regulares, sino rugosas, imperfectas y crudas.

El hecho de que las cosas no sean permanentes, de que estén condenadas a desaparecer o a transformarse, las impregna de un melancólico atractivo.

La palabra *sabi* se usaba para describir la belleza callada y sutil de la poesía japonesa de los siglos XII y XIII, que transmite una sensación otoñal en consonancia con un temperamento más bien sombrío. Así pues, la palabra tiene un eco melancólico y evoca imágenes naturales de una delicada sutileza, como la de un gorrión buscando alimento sobre un montón de hojas caídas en otoño.

La palabra *wabi*, por su parte, evoca humildad y austeridad, esa especie refinada de pobreza que nace de una indiferencia hacia la riqueza y la ostentación.

La elegancia de la sencillez, la belleza de lo fugaz

Cuando los términos *wabi* y *sabi* se unen, lo hacen para describir una elegancia humilde, para dar nombre a cierto tipo de simplicidad muy especial.

El arte Wabi-Sabi, como portavoz artístico del movimiento zen, se funda en las ideas de simplicidad, humildad y moderación y nos enseña a descubrir la belleza sencilla de las cosas, con toda su imperfección y fugacidad. Nada en la naturaleza tiene un carácter permanente, de ahí viene ese halo de melancolía que envuelve la belleza. Pero se trata de una melancolía que eleva el estado mental de aquel que la contempla, pues provoca un anhelo espiritual que nos hace crecer.

Todo cuanto existe en el universo está en constante movimiento y cambio. Nada es eterno, nada existe desde siempre ni para siempre, todo tiene un comienzo y un fin. El arte Wabi-Sabi es capaz de encarnar o sugerir el esencial y evidente hecho de la impermanencia y por eso desencadena en el espectador una contemplación serena que va unida a la comprensión de la fugacidad de todo cuanto existe. Al ser conscientes de esta fugacidad contemplamos la vida desde otra perspectiva.

Alguien puede llegar a conmoverse al contemplar una sencilla flor colocada en un viejo florero de bambú, pues puede llegar a presentir en ella un reflejo de la existencia y de nuestro destino como seres humanos.

Textos originales: Gottfried Kerstin.

Películas para cambiar el mundo

Selección de películas, series o documentales. Algunas recientes, otras ya clásicas, todas interesantes por un u otro motivo. Las podéis encontrar en las plataformas o en la red. De la mayoría de ellas puede verse un tráiler en *Filmaffinity*. Selección: JRM.

NANUK EL ESQUIMAL (Nanook of the North)

Robert J. Flaherty. EE.UU., 1922, 79 minutos.

Aclamado documental, pionero y modelo, que narra las duras condiciones de vida de una familia esquimal del ártico. La detallada realidad de este pueblo, que vive en medio de un clima casi imposible para el resto de los humanos, es lo que plasmó el antropólogo, explorador y cartógrafo Robert J. Flaherty cuando fue a rodar la cotidianeidad del esquimal Nanook y de su familia, en la Bahía de Hudson, Canadá, a comienzos de los años veinte.

Ya entre los años 1910 y 1920 Flaherty, que había sido contratado por el magnate del ferrocarril canadiense William Mackenzie para explorar dicha zona, había realizado varias incursiones en la vida de los esquimales. Alentado por Mackenzie para que se trajera un documento animado con "ese nuevo invento" llamado cinematógrafo, Flaherty filmó en uno de sus viajes miles de metros de película, pero casi todo se perdió en un desafortunado incendio.

Animado por su reciente esposa Frances, Flaherty se decidió a buscar financiación (encontrándola en la empresa peletera Revillon Frères) para volver a la Hudson Bay con el único propósito de hacer una película sobre los esquimales. Allí convivió con ellos, cámara en mano, durante más de un año, rodando su modo de vivir, sobrevivir, amar y cazar en la fría tundra canadiense. De vuelta a la "civilización", el singular documental de Flaherty apenas obtuvo un nulo interés inicial en Estados Unidos, y sólo tras su éxito en Europa, gracias a la distribución por parte de la Pathé, alcanzó su reputada notoriedad.

Ni siquiera existía el término documental como género cinematográfico en aquellos años, así pues resulta aún más sorprendente que *Nanook of the North*, un asombroso y lleno de fuerza relato humano, pueda considerarse no sólo el primer largometraje documental de la historia del cine, sino también uno de los mejores. *(Pablo Kurt).*

PERFECT DAYS

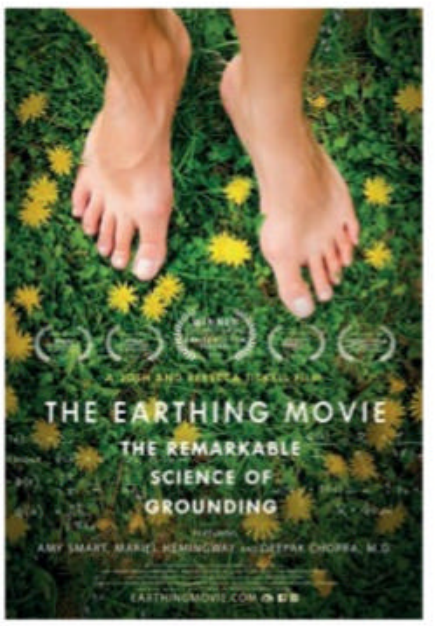
Wim Wenders. Japón, 2023. 124 minutos.

Hirayama parece totalmente satisfecho con su sencilla vida de limpiador de retretes en Tokio. Fuera de su estructurada rutina diaria, disfruta de su pasión por la música y los libros. Le encantan los árboles y les hace fotos. Una serie de encuentros inesperados revelan poco a poco más de su pasado. Lugar 6 entre las mejores pelis de 2023.

WILD WILD COUNTRY

Chapman y Maclan. EE.UU., 2018. 360 minutos.
Miniserie de TV (2018). 6 episodios.

En 1981, el venerado y controvertido gurú hindú Bhagwan Shree Rajneesh (hoy conocido como Osho) era el líder de una secta cuando, con muchos de sus fanáticos seguidores, comienzan a construir una ciudad utópica en medio de la nada al lado de la pequeña población de norteamericana de Antilope (Oregón, EE.UU.). Pronto los conflictos con los lugareños traspasarán las fronteras del estado. Lo que sucedió en los años siguientes afectaría a todos los implicados en esta extraordinaria historia sobre Osho, el inspirador maestro espiritual.

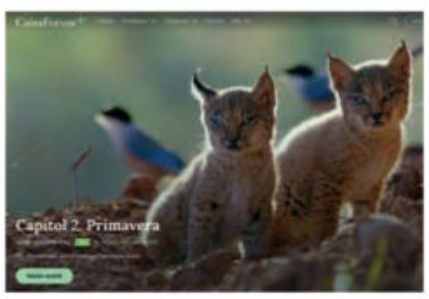


THE EARTHING MOVIE

Josh y Rebecca Tickell. EE.UU., 2023. 75 minutos. Documental.

Contacto Tierra (The Earthing Movie) es un documental que revela el fenómeno científico de cómo podemos sanar nuestros cuerpos haciendo lo más simple que una persona puede hacer... ¡ponerse descalzo sobre la tierra! Se recomienda encarecidamente ver este documental si desea comprender mejor cómo funciona Earthing (caminar descalzos) con el cuer-

po para mejorar la salud y el bienestar. Respaldado por estudios, ciencia y profesionales médicos. Con la participación de las actrices Amy Smart y Mariel Hemingway y el médico Deepak Chopra, entre otros líderes, naturistas y visionarios de la salud.



EL REINO DEL LINCE IBÉRICO

Nacho Ruiz. España, 2024. 50 minutos.

A comienzos del siglo XXI, el lince ibérico estaba al borde de la extinción. En toda España había 94 ejemplares y apenas una veintena de hembras. Dos décadas después, y tras ponerse en marcha un gran proyecto de conservación que ha dado sus frutos, existen 2.021 linces censados repartidos entre España y Portugal. El documentalista Nacho Ruiz, el productor Vicenç Turmo y Pablo Alemán, de *Wild Stories*, han conseguido captar a este esquivo y fascinante felino con imágenes de una calidad y duración inéditas hasta el momento. El reino del lince ibérico muestra el resultado de un rodaje a lo largo de dos años en el Parque Natural de Andújar, en plena serranía de Jaén, y que contó con diez operadores de cámara, siete naturalistas y múltiples ojeadores para poder cubrir el máximo territorio posible. *(CaixaForum+)*

HISTORIAS MÍNIMAS

Carlos Sorin. Argentina, 2002. 94 minutos.

A miles de kilómetros al sur de Buenos Aires, tres personajes viajan por las solitarias rutas de la Patagonia. Don Justo, un anciano de 80 años dueño de un bar de carretera que regenta su hijo, se ha escapado de casa para buscar a su perro desaparecido desde hace tiempo. Roberto, un viajante de comercio de 40 años, lleva una tarta para el cumpleaños del hijo de la joven viuda de uno de sus clientes. Ese mismo día María Flores, una joven de 25 años, viaja con su hija en autobús siguiendo la misma ruta. Es una mujer muy humilde que acaba de saber que ha resultado ganadora en un sorteo de un programa de TV. Cada uno viaja por su cuenta, pero como sucede en las desérticas rutas patagónicas, sus vidas y sus ilusiones se entrecruzan en los escasos paradores de la región.

instituto macrobiótico de españa

adquiere tu libro en www.patriciarestrepo.org

2ª edición

Macrobiótica. El libro de la gran vida
Patricia Restrepo

C/ Cuba 3 - VALENCIA
cursos@patriciarestrepo.org
tel. 650 577 618

"hay un momento en la vida, un punto de inflexión, en el que es indispensable tomar las riendas de nuestra vida"

curso intensivo NIVEL 1 macrobiótica & educación alimentaria

PRESENCIAL Y ONLINE

7 DIAS EN DIRECTO
+ 8 VIDEOS EN DIFERIDO
para que puedas completar el curso a tu ritmo

* consulta descuentos y financiación

del 13 al 19 Julio

ABIERTA MATRICULA

impartido personalmente por
PATRICIA RESTREPO

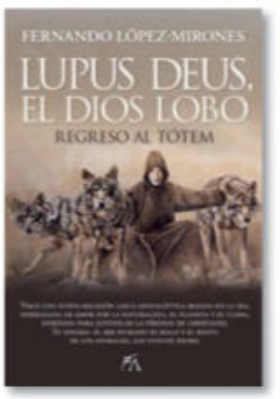
LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Bruce Hood. Ed. Geo Planeta.
240 págs.

Siete lecciones sencillas pero poderosas para derribar los obstáculos mentales que se interponen en tu camino hacia el bienestar. El prestigioso psicólogo y experto en felicidad Bruce Hood demuestra, con lecciones prácticas y claras, que la clave para ser feliz no es el autocuidado, sino la conexión. Para romper los patrones de pensamiento negativo y volver a conectar con las cosas que realmente importan, nos presenta siete lecciones sencillas pero poderosas. Basado en décadas de estudios de neurociencia y psicología del desarrollo, La ciencia de la felicidad reescribe todo lo que sabíamos sobre las raíces del bienestar y los obstáculos que se interponen en nuestro camino hacia él.

LUPUS DEUS

Fernando López-Mirones.
Ed. Arcopress. 304 págs.



Nace una nueva religión laica apocalíptica disfrazada de amor por la naturaleza, el planeta y el clima, con el convencimiento de que sobran seres humanos en el planeta. Un nuevo sistema de valores para reducir las libertades con la coartada moral de «la naturaleza herida» para sojuzgar a la humanidad. Y los lobos: «El lobo es una criatura de Dios, pero no es un dios, como quieren que creamos. En ese matiz se sustenta la narrativa de agendas ambientales, sociales y económicas planteadas por organismos supranacionales, ONG y falsos filántropos que promueven este postulado pseudorreligioso cientificista: "el hombre está destruyendo el planeta". Pero, ¿y si no fuera cierto?»

ENFERMEDADES QUE CURAN

Katia Bianchi y Sandra Pellegrino.
Ed. Obelisco. 584 págs.

Cinco leyes biológicas y un sistema integrado, compuesto por muchos hilos diferentes, entrelazados. La Nueva Medicina de Hamer: cuando enfermamos, codificamos una nueva experiencia en la memoria biológica de la especie, transformamos los tejidos de nuestro organismo para contenerla e integrarla, y organizamos las condiciones para superar el estado de crisis que la nueva experiencia ha abierto en nuestro camino. Precisamente este estado de crisis, en el que nuestra vida se detiene frente a una experiencia no integrada, es el «mal de vivir» del que las enfermedades «nos curan, porque nos cambian la vida». Nos pueden hacer sanar, enseñándonos nuevos caminos a seguir.

EL CLIMA. NO TODA LA CULPA ES NUESTRA

Steven E. Koonin. Ed. Capitán Swing.
360 págs.

Los medios de comunicación, los políticos y otras voces prominentes han declarado que la ciencia es incuestionable cuando se habla sobre el cambio climático. Sin embargo, el tratamiento de los informes y su transmisión a la población está repleto de desinformación e interpretaciones maniqueas. «El aumento del nivel del mar está inundando las costas». «El cambio climático será un desastre económico». Steven Koonin, uno de los científicos más distinguidos de EE.UU., recurre a sus décadas de experiencia para darnos una visión actualizada y una perspectiva experta libre de las influencias de agendas políticas. Con lo que sabemos, lo que no sabemos y lo que todo ello significa.

LLENARÉ LOS TRES MUNDOS DE DICHA DIVINA

Swami Satyananda Saraswati. Ed. Advaitavydia. 274 págs.

Doce ensayos sobre hinduismo. El hinduismo (sanātana dharma) es una tradición milenaria que contiene una infinidad de enseñanzas, caminos, maestros y concepciones del mundo que acogen a los diferentes aspirantes espirituales según sus potencialidades y necesidades, para acompañarlos hacia la plenitud de su propio Ser. Swami Satyananda Sarasawti nos abre la puerta a la cosmovisión hindú a través de doce ensayos que nos muestran la relación entre el hinduismo y Occidente, la concepción del tiempo y las eras cósmicas, la importancia de los maestros y los linajes tradicionales, la metafísica del advaita-vedānta y su mayor exponente Sri Shankara, entre otros.

¡SAL A JUGAR!

Clara Pons-Mesman, Noelia Durán.
Ed. Larousse. 160 págs., color

Ha llegado el momento de desconectar las pantallas, arremangarse y prepararse para sentir la tierra en las manos. ¡Sal a jugar! nos guía en este emocionante viaje hacia una infancia más saludable, creativa y alegre.
Jugar al aire libre es mucho más que diversión y entretenimiento: es una cuestión de salud física y mental. La primera parte aborda los beneficios del juego al aire libre y el contacto con la naturaleza y los espacios exteriores.
La segunda parte es pura acción, con 50 actividades y juegos pensados para inspirar la diversión al aire libre. Con fichas y fotografías originales y llenas de sensibilidad, con «pasos a paso» y una gran variedad de actividades.

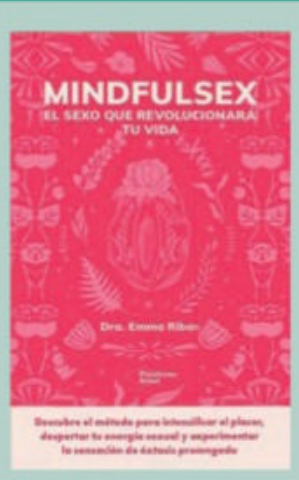
MANUAL PARA LA SERENIDAD
Estoicismo práctico para gestionar emociones difíciles
Pepe García. Plataforma Editorial.
320 págs.

Tras el gran éxito de Siempre en pie, Pepe García regresa con más de cuarenta ejercicios no solo para ser leídos, sino vividos. Prácticas para entrenarnos y salir indemnes del campo de batalla moderno: nuestra vida cotidiana. A lo largo de nuestra existencia, la ira, el miedo, el dolor, el apego, la ansiedad, el deseo, el estrés o la envidia serán fieles compañeros de viaje, como las emociones inherentes al ser humano que son. La propuesta no es evitarlas, sino aprender a reconocerlas y gestionarlas, para navegar la vida con serenidad. Una hábil combinación de Filosofía clásica y Psicología actual.

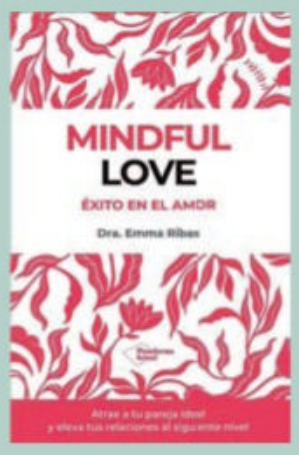
KI NO RENMA. El arte japonés de la respiración
Maestro Hiroshi Tada. Ed. Lunwerg.
184 págs.

En la tradición japonesa, el ki es la energía vital que habita en el mundo y fluye en cada uno de nosotros. En el torbellino de la vida cotidiana, a menudo descuidamos esta respiración invisible en detrimento de nuestra salud. ¡Es hora de recuperar nuestro aliento! Con casi un siglo de edad, el maestro japonés Hiroshi Tada nos revela las claves del ki no renma, una beneficiosa técnica que ha forjado a partir de sus más de sesenta años de práctica del aikido. Junto con las recomendaciones y consejos del maestro Tada, Ki no renma. El arte japonés de la respiración incluye 50 ejercicios ilustrados que combinan respiración, meditación, movimientos y visualización.

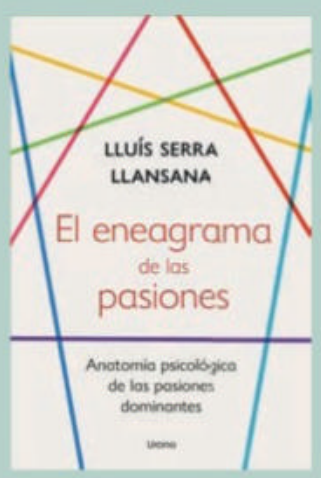
Y también...



MINDFULSEX. El sexo que revolucionará tu vida
Dra. Emma Ribas. Plataforma Editorial.
319 páginas
Mindfulsex te ayudará a recuperar tu esencia, autenticidad y transformar tu sexualidad, liberándote de bloqueos sexuales y llenándote de placer, a través de prácticas y experiencias que te llevarán al siguiente nivel, a transformar el sexo en amor.
¿Qué vas a descubrir sumergiéndote en este libro? Vas a conectar con tu sexualidad, descubriendo todo aquello que no te han enseñado en nuestra sociedad, desaprendiendo para aprender a conectar de nuevo desde el placer más profundo, teniendo la posibilidad de experimentar el éxtasis real, difícil de conseguir a través del sexo convencional.
Integrarás en tu vida un conjunto de recursos internos que propician una mayor libertad en la experiencia afectivo-sexual, adquiriendo la capacidad de generar intimidad emocional, conexión profunda y desarrollar artes amatorias que realmente dejen huella.



MINDFUL LOVE. Éxito en el amor
Dra. Emma Ribas. Plataforma Editorial.
336 páginas
Tras el éxito de Mindfulsex, La doctora Emma Ribas nos muestra de una forma práctica y reveladora cómo desarrollar la sabiduría del arte de amar y ser amado. Mindful Love aborda la neurociencia de las relaciones de pareja para conectar con el amor verdadero.
A través de recursos y prácticas que nos ayudarán a relacionarnos desde la atención plena, siendo conscientes de lo que deseamos y de lo que podemos aportar, y dejando de repetir patrones, aprenderemos a vivir el amor de una forma más auténtica y equilibrada.
Un enfoque original y pionero para recuperar nuestra esencia y atraer definitivamente a nuestra vida el éxito en el amor.



EL ENEAGRAMA DE LAS PASIONES
Lluís Serra Llansana. Ed. Urano. 456 pág.
¿Cuál es la influencia de la pasión dominante (ira, orgullo, vanidad, envidia, avaricia, miedo, gula, lujuria y pereza) en las relaciones con la pareja, los amigos, el trabajo, el dinero, la propiedad, la naturaleza, la ecología, la espiritualidad, lo divino? El autor muestra las respuestas: el libro es el fruto de su tesis doctoral en psicología, pionera en su género y temática. Se basa en un análisis metódico de los eneatipos mediante una aplicación de la Grounded Theory, con el objetivo de abordar el substrato psicológico de los pecados capitales (pasiones dominantes), aplicado al campo de las relaciones. Tradición monástica y aportaciones de Gurdjieff, Óscar Ichazo y Claudio Naranjo.

Códigos QR

1 Sopas en jarras

2 Hummus de boniato

3 Abrazos, medicina universal

4 Refrigerador ecológico

5 Desierto-Bosque

La paz no es la esencia de la meditación. La calma no es la esencia de la meditación.

«…Así que la paz no es la esencia de la meditación. La calma no es la esencia de la meditación. La alegría no es la esencia de la meditación. Todo eso son experiencias, como el mercado de valores, que sube y baja.

Mucha gente asocia la meditación con la paz, la calma y la alegría. Luego, cuando no se sienten en paz, especialmente cuando tienen la experiencia de embotamiento, no pueden meditar —cuando sus mentes se vuelven muy embotadas, esto no es el sabor, o el aroma, y parece como si estuvieran caminando en medio de la niebla.
Esto se debe a que asocian la meditación con la paz, la calma y la claridad, y esas experiencias ya no están ahí.
En realidad, la conciencia es la esencia de la meditación. Incluso si te sientes aburrido, hay conciencia. Saber que hay embotamiento es conciencia. La agitación significa que hay muchos pensamientos y emociones y tu mente se vuelve loca. La conciencia todavía está ahí, pero la paz y la alegría no pueden estar ahí.
Por tanto, deja ir la experiencia. Estáte con conciencia. Si reconoces más la conciencia, eso desarrolla la realización.

Mingyur Rinpoche explica la relación entre experiencia y realización en la meditación. Si bien las experiencias pueden variar, éstas no son la verdadera esencia de la meditación. Este es un extracto de la conversación de Rinpoche con Helen Tworkov para *Tricycle Magazine* (mayo de 2019). También puedes ver el vídeo completo a través de su canal oficial de YouTube: @mingyurrinpoche

Una revista para descubrirte

4 NÚMEROS POR SÓLO 19 €

DEPARTAMENTO DE SUSCRIPCIONES - TEL: 91 712 00 32 / 661 605 564
SUSCRIPCIONES@CONNECORREVISTAS.COM

AUTOAYUDA • TU COACH PERSONAL • RELACIONES
GUÍA PARA CONOCERTE MEJOR • INSPIRACIONES
TEST • ESOTERA • VIDA INTERIOR

Connecor
REVISTAS, S.L.

ecopostural

mobiliario para la salud

¡No le des más vueltas!

Tenemos todo lo que necesitan
los profesionales de la salud.

www.**ecopostural**.com